ITALIANO

Polar RCX3

Manuale d'uso

SOMMARIO

1. INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del training computer Polar RCX3™! Il training computer Polar RCX3 offre un sistema completo per guidarti durante l'allenamento.

This user manual includes complete instructions, helping you to get the most out of your training computer.

The latest version of this user manual can be downloaded at www.polar.fi/support. Per i tutorial video, visita il sito http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Caratteristiche e benefici chiave

La **funzione Sport Profiles** consente di iniziare facilmente la sessione di allenamento. L'RCX3 dispone di quattro diversi Sport Profiles(profili sportivi): uno per la corsa, due per il ciclismo e uno per altri sport.

La **funzione Polar SportZones** consente di allenarsi alla giusta intensità. È possibile bloccare una sport zone per una sessione di allenamento mirato. Quando la frequenza cardiaca scende al di sotto o sale al di sopra della sport zone bloccata, l'RCX3 emette un allarme visivo e acustico.

Utilizzando la **funzione ZoneOptimizer** all'inizio di ogni sessione di allenamento, è possibile assicurarsi di allenarsi sempre alla giusta intensità. ZoneOptimizer regola le Sport Zone in base allo stato fisiologico in quel determinato momento.

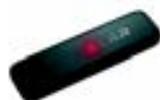
La **funzione Training Benefit** consente di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti offrendo un feedback alla conclusione di ogni sessione.

La **funzione Training Load** su polarpersonaltrainer.com indica in modo immediato nella visualizzazione calendario il livello di impegno della sessione di allenamento e quando si è recuperato a sufficienza per la sessione successiva. Il monitoraggio continuo del carico di lavoro e del recupero consentirà di riconoscere i limiti personali, evitare sovrallenamento o allenamento insufficiente e adattare il programma di allenamento in base ai propri obiettivi quotidiani e settimanali.

2. SISTEMA DI ALLENAMENTO COMPLETO

Componenti del training computer

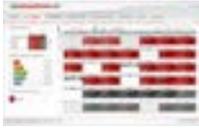
Il training computer Polar RCX3 mostra i dati necessari per migliorare le prestazioni di allenamento e li salva per un'analisi successiva.
Registrare il proprio prodotto Polar sul sito http://register.polar.fi/ per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprie esigenze.

Comodo sensore di frequenza cardiaca **Il trasmettitore Polar WearLink® W.I.N.D.** rileva in modo preciso la frequenza cardiaca dai segnali elettrici del cuore e invia i dati al training computer in tempo reale.
Il sensore di frequenza cardiaca è costituito da un trasmettitore ed un elastico.

Inviare i dati dal training computer al servizio web polarpersonaltrainer.com attraverso l'unità di trasferimento dati **Polar DataLink** e il software WebSync. DataLink si inserisce nella porta USB del computer per rilevare il training computer tramite tecnologia wireless W.I.N.D..

Software di allenamento

Il **software Polar WebSync*** consente di

- sincronizzare e trasferire i dati tra il training computer e polarpersonaltrainer.com,
- regolare le impostazioni del training computer, attivare/disattivare la modalità di risparmio energia,
- personalizzare il display del training computer RCX3 ad esempio con il proprio logo
- ed esportare i dati su altri software.

È possibile scaricare il software WebSync da www.polarpersonaltrainer.com.
*L'unità di trasferimento dati DataLink opzionale può essere acquistata come accessorio.

Il **servizio web polarpersonaltrainer.com** consente di

- condividere i dati di allenamento sui social network,
- ottenere informazioni più dettagliate sul riscontro dell'allenamento,
- memorizzare i file di allenamento manualmente o tramite DataLink e osservare i progressi,
- visualizzare il percorso dell'allenamento (necessario sensore Polar GPS G3 o G5 W.I.N.D. opzionali),
- analizzare l'intensità di allenamento e il tempo di recupero necessario utilizzando la funzione Training Load e
- sfidare gli amici in gare sportive virtuali.

Lo username dell'account Polar è sempre il proprio indirizzo e-mail. Gli stessi username e password sono validi per la registrazione del prodotto Polar, per polarpersonaltrainer.com, per il forum di discussione Polar e per la registrazione alla Newsletter.

Accessori disponibili

Gli accessori Polar consentono di completare la propria esperienza di allenamento e di ottenere una comprensione più completa delle prestazioni.

Il **sensore da scarpa Polar s3+** opzionale invia in modo wireless velocità/andatura, distanza, cadenza della corsa e lunghezza della falcata.

Il **sensore Polar GPS G5 /sensore Polar GPS G3 W.I.N.D.** opzionale trasmette i dati relativi a velocità/andatura, distanza e posizione e informazioni sul percorso all'RCX3, che registra e visualizza i dati per un'analisi successiva.

Il **sensore di cadenza Polar CS W.I.N.D.** (opzionale) invia in modo wireless la cadenza, ovvero la frequenza di pedalata attuale e media, in pedalate al minuto.

Il **sensore di velocità Polar CS W.I.N.D.** invia in modo wireless la distanza e le velocità attuale, media e massima.

I dati provenienti da tutti i sensori compatibili vengono inviati in modo wireless al training computer tramite la tecnologia a 2,4 GHz W.I.N.D. Polar. In tal modo si eliminano le interferenze durante l'allenamento.

3. OPERAZIONI PRELIMINARI

Impostazioni di base

Alla prima accensione, personalizzare le impostazioni di base. Inserire i dati nel modo più accurato possibile per ottenere un riscontro corretto delle prestazioni.

Attivare il training computer premendo OK. Viene visualizzato **Seleziona lingua**. È possibile selezionare tra

Dansk, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, **Suomi** o **Svenska** e accettare con OK. Viene visualizzato **Inserire le impostazioni di base**. Premere OK e regolare i seguenti dati:

1. **Ora**: Selezionare **12h** o **24h**. Con **12h**, selezionare **AM** o **PM**. Inserire l'ora locale.
2. **Data**: Inserire la data attuale.
3. **Unità**: Selezionare il sistema metrico **(kg/km)** o imperiale **(lb/ft)**.
4. **Peso**: Inserire il proprio peso.
5. **Altezza**: Inserire la propria altezza. In formato LB/FT, inserire prima i piedi e poi i pollici.
6. **Data di nascita**: Inserire la propria data di nascita.
7. **Sesso**: Selezionare **Uomo** o **Donna**.
8. Viene visualizzato **Impostazioni OK?**. Per modificare le impostazioni, premere BACK (INDIETRO) finché non si torna all'impostazione desiderata. Per accettare le impostazioni, premere OK per far sì che il training computer passi alla modalità Ora.

È importante essere precisi con Impostazioni di base, in particolare quando si impostano peso, altezza, data di nascita e sesso, in quando influiscono sulla precisione dei valori di misurazione quali i limiti di frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

Funzioni dei pulsanti e struttura del menu

Funzioni dei pulsanti

Il training computer dispone di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo.

LIGHT (ILLUMINAZIONE)	BACK (INDIETRO)	OK	UP (SU)	DOWN (GIÙ)

• Consente di illuminare il display • Tenere premuto per sbloccare i pulsanti, se sono bloccati. • In modalità Ora, tenere premuto MENU RAPIDO • In modalità Pre-allenamento, tenere premuto MENU RAPIDO • In modalità Allenamento, tenere premuto MENU RAPIDO Per ulteriori informazioni su Menu rapido, consultare Menu rapido (pagina 32).	• Uscire dal menu • Tornare al livello precedente • Non modificare le impostazioni • Annullare le selezioni • **Tenere premuto** per tornare alla modalità Ora da qualsiasi modalità.	• Confermare le selezioni • Avviare una sessione di allenamento • Effettuare un lap • **Tenere premuto** per attivare/disattivare il blocco zona in modalità Allenamento.	• Spostarsi fra gli elenchi di selezione • Regolare un valore selezionato • In modalità Allenamento, tenere premuto per modificare la visualizzazione dell'ora.	• Spostarsi fra gli elenchi di selezione • Regolare un valore selezionato • In modalità Orologio, tenere premuto per passare tra Fuso 1/Fuso 2.

Struttura del menu

Dati

Monitorare i dati di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Dopo l'allenamento (pagina 21).

Impostazioni

Personalizzare il training computer e selezionare le funzioni necessarie per ciascun profilo sportivo in base alle proprie esigenze di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni (pagina 28).

Fitness Test

Per allenarsi in modo corretto e monitorare i propri progressi, è importante conoscere il proprio livello di forma fisica. Il Polar Fitness Test rappresenta un metodo semplice e rapido per misurare l'efficienza cardiovascolare e la capacità aerobica. Il test deve essere eseguito a riposo. Il risultato del test è un valore denominato OwnIndex. OwnIndex è comparabile al massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}), comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Per ulteriori informazioni, consultare Polar Fitness Test (pagina ?).

Connessione

Per un monitoraggio a lungo termine, archiviare i file di allenamento su polarpersonaltrainer.com. In questo modo è possibile visualizzare le informazioni sui dati di allenamento e ottenere una migliore comprensione dell'allenamento stesso. L'unità di trasferimento dati Polar DataLink e il software WebSync semplificano il trasferimento dei file di allenamento al servizio web. Per ulteriori informazioni, consultare Trasferimento dei dati (pagina 27).

4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

Sport Profiles (Profili sport)

Il training computer Polar RCX3 dispone di quattro diversi profili sportivi: uno per la corsa, due per il ciclismo e uno per altri sport.

Regolare le impostazioni dei profili sportivi in base alle proprie esigenze in **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport**. È possibile, ad esempio, attivare i sensori da utilizzare nello sport. Quindi, quando si inizia una sessione di allenamento utilizzando il profilo sportivo, il training computer rileva automaticamente i sensori necessari.

Quando si utilizza un sensore opzionale (sensore da scarpa s3+, sensore GPS G5/G3, sensore di velocità CS W.I.N.D. o sensore di cadenza CS W.I.N.D.) per la prima volta, è necessario associarlo al training computer. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni del profilo sportivo e sull'associazione di un sensore al training computer, consultare Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles) (pagina 28) e Uso di un nuovo accessorio (pagina 38).

Calibrare il sensore da scarpa Polar s3+

Il sensore da scarpa Polar s3+ può essere impostato solo per il profilo sportivo **Corsa**.

La calibrazione del sensore da scarpa migliora la precisione delle misurazioni di velocità/andatura e distanza. Si consiglia di calibrare il sensore al primo utilizzo, se vi sono modifiche rilevanti nello stile di corsa oppure se è stata cambiata la posizione del sensore sulla scarpa (ad esempio, nel caso di utilizzo di un paio di scarpe nuove o se si passa il sensore dalla scarpa destra a quella sinistra). È possibile calibrare il sensore percorrendo una distanza prestabilita o impostando manualmente il fattore di calibrazione. La calibrazione deve essere eseguita ad una costante e normale velocità di corsa. Se si corre a diverse velocità, la calibrazione deve essere eseguita alla velocità media.

Procedura guidata di calibrazione durante la corsa

Prima di calibrare il sensore da scarpa, è necessario associarlo al training computer. Per ulteriori informazioni sull'associazione del sensore da scarpa al training computer, consultare Uso di un nuovo accessorio (pagina 38).

Assicurarsi che la funzione del sensore da scarpa sia attiva sul training computer. Premere UP (SU) per accedere a **MENU** e selezionare **Impostazioni** > **Profili sport** > **Corsa**> **Sensore scarpa** > **On**.

Per effettuare la calibrazione guidata su una distanza conosciuta, selezionare

1. **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Corsa** > **Calibrazione sens. scarpa** > **Correndo**. Viene visualizzato **Imposta distanza**.
2. Impostare la distanza, ovvero per quanti metri si desidera correre, per calibrare il sensore da scarpa (la distanza di calibrazione minima è 400 metri). Premere OK. Viene visualizzato **Restare fermi finchè sensore scarpa trovato**.
3. Viene visualizzato **Premi OK e corri xx,x km**. Sulla linea di partenza, premere OK e iniziare la corsa facendo il primo passo con il piede su cui è posizionato il sensore, quindi correre la distanza preimpostata con andatura costante.
4. Viene visualizzato **Premi OK dopo xx,x km**. Fermarsi esattamente sulla linea del traguardo della distanza preimpostata e premere OK.
5. .Quando la calibrazione viene eseguita correttamente, viene visualizzato **Calibrato su x.xxx**. Viene utilizzato il nuovo fattore di calibrazione. Viene visualizzato **Continuare registrazione?**. Per continuare la registrazione della sessione di allenamento, selezionare **Sì**. In caso contrario, selezionare **No**.
6. Per annullare la calibrazione, premere BACK (INDIETRO). Viene visualizzato **Calibrazione annullata**.
   Quando la calibrazione non viene eseguita correttamente, viene visualizzato **Calibrazione non riuscita** e se si annulla la calibrazione premendo BACK (INDIETRO), viene visualizzato **Calibrazione annullata**. Se

la calibrazione non viene eseguita correttamente, riprovare.

Impostazione manuale del fattore di calibrazione

Il fattore di calibrazione viene calcolato come rapporto tra la distanza effettiva e la distanza non calibrata. Esempio: se si corrono 1200 m e il training computer mostra una distanza di 1180 m, il fattore di calibrazione attuale è 1,000. Calcolare il nuovo fattore di calibrazione come segue: 1.000*1200/1180 = 1.017. Il fattore può risultare tra 0,500 e 1,500.

Per calibrare manualmente il sensore da scarpa prima dell'allenamento, selezionare

1. **Impostazioni** > **Profili sport** > **Corsa**> **Sensore scarpa** > **Imposta fattore**.
2. Regolare il fattore. Viene visualizzato **Calibrato su x.xx**.

Il fattore di calibrazione può essere impostato anche durante l'allenamento, quando il sensore da scarpa è in uso. Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **Menu rapido**, quindi selezionare **Calibra sens. scarpa** > **Imposta fattore**. Viene visualizzato **Calibrato su x.xx** ed è possibile continuare a correre.

Calibrazione del sensore correndo una distanza nota (calibrazione in movimento)

Prima di calibrare il sensore da scarpa, è necessario associarlo al training computer. Per ulteriori informazioni sull'associazione del sensore da scarpa al training computer, consultare *Uso di un nuovo accessorio (pagina 38).*

Imposta dist. lap reale

È possibile calibrare il sensore in qualsiasi fase dell'allenamento con una correzione della distanza di lap, a condizione che non ci si alleni con obiettivi basati sulla distanza. Correre una distanza nota, preferibilmente oltre 1000 metri.

Assicurarsi che la funzione del sensore da scarpa sia attiva sul training computer. In modalità Ora, premere UP (SU) per accedere a **MENU** e selezionare **Impostazioni** > **Profili sport** > **Corsa**> **Sensore scarpa** > **On**.

1. In modalità Ora, premere OK e selezionare **Corsa** come profilo sportivo. Premere di nuovo OK e iniziare a correre.
2. Quando ci si trova all'inizio di una distanza di lap nota, premere OK. Una volta corsa l'intera distanza di lap, premere OK.
3. Successivamente, calibrare il sensore: Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **Menu rapido**. Selezionare **Calibra sens. scarpa**.
4. Selezionare **Imposta dist. lap reale**. Regolare la distanza di lap visualizzata con la distanza appena corsa e premere OK. Viene visualizzato **Calibrato su x.xxx** . Il sensore è quindi calibrato e pronto per essere utilizzato.

Imposta distanza reale

In alternativa, è possibile calibrare il sensore da scarpa fissando l'intera distanza misurata.

1. In modalità Ora, premere OK e selezionare **Corsa** come profilo sportivo. Premere di nuovo OK e iniziare a correre.
2. Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **Menu rapido**. Selezionare **Calibra sens. scarpa**.
3. Selezionare **Imposta distanza reale**. Regolare la distanza visualizzata con la distanza appena corsa e premere OK. Viene visualizzato **Calibrato su x.xxx** . Il sensore è quindi calibrato e pronto per l'uso.

Durante l'allenamento, è inoltre possibile impostare manualmente il fattore di calibrazione. Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **Menu rapido**. Selezionare **Calibra sens. scarpa** > **Imposta fattore**.

5. ALLENAMENTO

Indossare il sensore di frequenza cardiaca

Indossare il sensore di frequenza cardiaca per misurare la frequenza cardiaca.

1. Inumidire abbondantemente con acqua gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali e fissare il gancio all'altra estremità dell'elastico.
4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione centrale e verticale.

Per ottimizzare la durata della batteria, scollegare il trasmettitore dall'elastico dopo ogni utilizzo. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere umidi gli elettrodi e il sensore di frequenza cardiaca attivato, riducendo la durata della batteria. Per ulteriori istruzioni dettagliate sul lavaggio, consultare Informazioni importanti (pagina 48).

Per istruzioni dettagliate sul lavaggio, consultare Informazioni importanti.

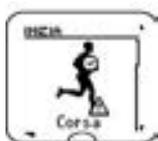
Per i tutorial video, andare al sito http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

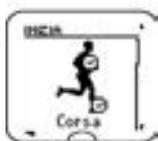
Iniziare l'allenamento

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e assicurarsi di impostare un sensore opzionale* come indicato nel manuale d'uso del sensore. Se si sta utilizzando un sensore di velocità, cadenza, GPS o da scarpa per la prima volta, consultare Uso di un nuovo accessorio (pagina 38). Per le impostazioni del profilo sportivo, consultare Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles) (pagina 28). Per utilizzare la funzione Polar ZoneOptimizer per la sessione di allenamento, consultare Allenarsi con Polar ZoneOptimizer (pagina 13).

1. Iniziare la sessione di allenamento premendo OK. I training computer entra in modalità di pre-allenamento.
   Il primo profilo sportivo che appare nell'elenco corrisponde allo sport utilizzato nella sessione di allenamento precedente.
   Per modificare il profilo sportivo per la sessione di allenamento, cercare con i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ).

2. Per modificare le impostazioni del profilo sportivo o della frequenza cardiaca prima di avviare la registrazione dell'allenamento (in modalità di pre-allenamento), tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **QUICK MENU** (MENU RAPIDO). Per ulteriori informazioni, consultare Menu rapido (pagina 32). Per tornare alla modalità di pre-allenamento, premere BACK (INDIETRO).

3. Se si è attivato un sensore opzionale per il profilo sportivo, il training computer ricerca automaticamente il segnale.

4. Il segno di spunta indica che il segnale è stato rilevato. Se il training computer non rileva il segnale, sul display viene visualizzato un triangolo con un punto esclamativo.

   Non utilizzare la retroilluminazione durante la ricerca del sensore. La ricerca del sensore non funziona quando è attivata la retroilluminazione.

5. Una volta che il training computer ha rilevato tutti i segnali, premere OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.
   Durante la registrazione dell'allenamento, è possibile modificare la visualizzazione dell'allenamento utilizzando i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ). Per modificare le impostazioni senza arrestare la registrazione dell'allenamento, tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a QUICK MENU (MENU RAPIDO). Per ulteriori informazioni, consultare Menu rapido (pagina 32).

* Tra i sensori opzionali vi sono il sensore da scarpa Polar s3+, il sensore GPS G5 Polar/sensore GPS G3 Polar W.I.N.D., il sensore di velocità Polar CS W.I.N.D. o il sensore di cadenza Polar CS W.I.N.D.

Allenarsi con Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer è una funzione di allenamento interattiva che fornisce le sport zone personali e ottimizzate per ciascuna sessione di allenamento aerobica. Analizza la variabilità della frequenza cardiaca all'inizio di ciascuna sessione di allenamento per determinare le condizioni fisiche del momento. Quindi, regola di conseguenza i limiti di frequenza cardiaca in modo da ottenere il massimo beneficio dall'allenamento in base alle condizioni attuali.

La funzione ZoneOptimizer è concepita per persone in buone condizioni di salute. Alcune condizioni di salute potrebbero causare l'impossibilità da parte di ZoneOptimizer di fornire obiettivi di intensità inferiori o di ripristinare le zone di frequenza cardiaca predefinite. Tali condizioni comprendono ipertensione e aritmia cardiaca. Anche alcuni farmaci possono influire sulla determinazione.

Come funziona Polar ZoneOptimizer?

A volte si ha la sensazione di potersi allenare intensamente e a lungo. Altre volte si fatica a mantenere una tale intensità. Ciò è dovuto al fatto che lo stato fisiologico del corpo varia da un giorno all'altro. Quando il corpo non ha recuperato, non ci si può allenare con la stessa intensità di altri giorni in cui il corpo è più riposato.

Lo stato fisiologico del corpo si riflette sulla variabilità della frequenza cardiaca. E poiché ZoneOptimizer

si basa sulla variabilità della frequenza cardiaca, può indicare se il corpo è pronto semplicemente ascoltando il cuore. All'inizio dell'allenamento, una volta eseguita la determinazione di ZoneOptimizer, si riceve una raccomandazione sui limiti di frequenza cardiaca per ciascuna sport zone. Per ulteriori informazioni sulle sport zone, consultare Sport Zone Polar (pagina 40).

ZoneOptimizer regola i limiti relativi alle zone di frequenza cardiaca in modo da rispecchiare lo stato del corpo. Quando la variabilità della frequenza cardiaca è elevata significa che lo stato fisiologico del corpo è buono e si può lavorare ad una maggiore intensità. ZoneOptimizer lo recepisce e suggerisce un allenamento con limiti di frequenza cardiaca più elevati. Se il corpo non ha recuperato, la variabilità della frequenza cardiaca è inferiore ed i limiti delle zone di frequenza cardiaca si abbassano. Pertanto, un giorno ZoneOptimizer potrebbe indicare che un allenamento leggero è tra 114 e 133 battiti al minuto (bpm), un altro, quando non si è recuperato, i limiti di allenamento leggero potrebbero essere abbassati a 111-129 bpm. ZoneOptimer consente di allenarsi sempre all'intensità adeguata per ottenere il massimo beneficio.

ZoneOptimizer offre inoltre un riscontro sullo stato fisiologico quotidiano (buono/normale/basso) confrontando la quantità di variabilità della frequenza cardiaca attuale con le misurazioni precedenti. Senza ZoneOptimizer è possibile valutare il proprio stato fisiologico giornaliero prestando attenzione alla velocità e alla facilità di esecuzione dell'allenamento alla frequenza cardiaca raccomandata.

Avvio di una sessione di allenamento con Polar ZoneOptimizer

Per utilizzare la funzione ZoneOptimizer durante l'allenamento, attivarla selezionando **MENU** > **Impostazioni** > **Impostazioni FC** > **ZoneOptimizer** > **On**.

Prima della determinazione di ZoneOptimizer, assicurarsi di utilizzare i limiti della Polar Sport Zone predefinita, ovvero di non aver modificato manualmente i limiti della Sport Zone. Per modificare manualmente la Sport Zone, disattivare la funzione ZoneOptimizer.

Per iniziare la sessione di allenamento con ZoneOptimizer, premere OK.
Quando nell'angolo superiore destro del display appare l'icona ECG, la misurazione della frequenza cardiaca e ZoneOptimizer sono attivi.
Selezionare il profilo sportivo da utilizzare per la sessione di allenamento con i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ) e premere OK per avviare l'allenamento.

Fase 1. Preparazione alla sessione di allenamento: Variabilità della frequenza cardiaca elevata.

1. Inizia la determinazione di ZoneOptimizer. **Iniziare ad aumentare gradualmente la frequenza cardiaca fino a 100 bpm. Trascorrere almeno 2 minuti sopra 70 bpm, ma sotto 100 bpm.**
   Ciò si ottiene stando fermi o con un'intensità di allenamento estremamente leggera, ad esempio camminando lentamente.
   Poiché in questa fase è presente ancora molta variabilità della frequenza cardiaca, è facile rilevare le variazioni quotidiane. L'allarme viene emesso al termine della prima parte della determinazione.

Fase 2. Riscaldamento: aumento graduale della frequenza cardiaca e calo della variabilità della frequenza cardiaca.

2. **Continuare l'allenamento con un'intensità leggera. Aumentare gradualmente la frequenza cardiaca e mantenerla tra 100 e 130 bpm per due minuti.**
   Ciò si ottiene, ad esempio, camminando a passo svelto o pedalando/correndo a bassa intensità durante il riscaldamento.

Durante questa fase, la variabilità della frequenza cardiaca inizia a calare e il corpo si prepara ad intensità più elevate. L'allarme viene emesso al termine della seconda parte della determinazione di ZoneOptimizer.

La determinazione di ZoneOptimizer potrebbe terminare se si è raggiunto il limite di variabilità della frequenza cardiaca.

Fase 3. Stabilizzazione della variabilità della frequenza cardiaca.

3. **Aumentare gradualmente e mantenere la frequenza cardiaca oltre i 130 bpm (o 75% di FCmax).**
   Questa è la fase di allenamento vero e proprio in cui la variabilità della frequenza cardiaca si stabilizza ai livelli minimi. Tutti i limiti delle zone di frequenza cardiaca vengono regolati quando la variabilità della frequenza cardiaca si stabilizza. La durata dell'ultima fase è di 6 minuti al massimo ed è necessario essere sopra i 130 bpm per un minimo di 30 secondi o fino a quando la variabilità della frequenza cardiaca non è più significativa.
   L'allarme viene emesso al termine della terza e ultima parte della determinazione.

4. **Alla fine della determinazione, sul training computer viene visualizzata una delle seguenti:**

- **Sport zones (zone freq. cardiaca) predefinite in uso.** Determinazione non riuscita. Verranno utilizzati i limiti di Polar Sport Zone (frequenza cardiaca).
- **Sport zones ottimizzate. Zone freq. cardiaca alzate.** Sono stati aumentati i limiti rispetto ai propri limiti ZoneOptimizer. Si può effettuare una sessione di allenamento ad alta intensità oggi.
- **Sport zones ottimizzate. Zone freq. cardiaca normali.** Sono stati aumentati o abbassati leggermente rispetto ai propri limiti ZoneOptimizer medi. Ci si può allenare normalmente.
- **Sport zones ottimizzate. Zone freq. cardiaca abbassate.** Sono stati abbassati i limiti rispetto ai propri limiti ZoneOptimizer medi.

5. **Una volta ricevuto e letto un riscontro, premere qualsiasi pulsante tranne LIGHT (ILLUMINAZIONE) per uscire dal display del messaggio e continuare la sessione di allenamento.**

Ricordarsi che è necessario trascorrere almeno 2 minuti per eseguire la fase 1 e la fase 2. La durata dell'ultima fase è di 6 minuti al massimo ed è necessario restare sopra i 130 bpm per un minimo di 30 secondi o fino a quando la variabilità della frequenza cardiaca non è più significativa.

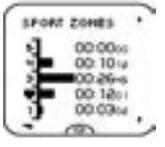
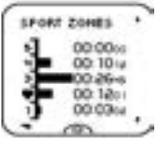
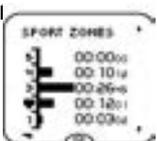
Se si utilizza ZoneOptimizer entro un'ora dall'ultimo utilizzo, si potrebbe non rientrare nelle sport zone raccomandate. Probabilmente è dovuto al fatto che il corpo sta ancora recuperando dal precedente allenamento e la variabilità della frequenza cardiaca, utilizzata da ZoneOptimizer, ritorna allo stato normale più lentamente rispetto alla frequenza cardiaca.

Display allenamento

È possibile visualizzare diversi display di allenamento premendo i pulsanti UP (SU) o DOWN (GIÙ). Il numero dei display di allenamento viene visualizzato per qualche secondo.

Le informazioni visualizzate variano a seconda dei sensori utilizzati, delle funzioni attivate e del tipo di sport che si sta praticando.

Nelle tabelle di seguito sono illustrati i display di allenamento disponibili per alcune diverse combinazioni di sensori. In questi esempi, le informazioni sull'allenamento vengono visualizzate su tre righe. È possibile impostare la visualizzazione delle informazioni sull'allenamento su due o tre righe in **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Sport** > **Display allenamento**.

Sensore di frequenza cardiaca		Sensore di frequenza cardiaca Sensore da scarpa s3+		Sensore di frequenza cardiaca Sensore GPS G5/G3	
	FC Frequenza cardiaca Tempo lap Durata		**FC** Frequenza cardiaca Andatura/velocità Distanza		**FC** Frequenza cardiaca Andatura/velocità Distanza
	ZONEPOINTER ZonePointer Tempo in zona Durata		**ANDATURA/VELOCITÀ** Andatura/velocità Distanza Durata		**ANDATURA/VELOCITÀ** Andatura/velocità Distanza Durata
	CALORIE Calorie Ora Durata		**ZONEPOINTER** ZonePointer Tempo in zona Durata		**ZONEPOINTER** ZonePointer Tempo in zona Durata
	SPORT ZONES Tempo in ciascuna zona		**TEMPO LAP 01** Tempo lap Frequenza cardiaca Distanza lap		**TEMPO LAP 01** Tempo lap Frequenza cardiaca Distanza lap
			ANDATURA/VELOCITÀ MEDIA Andatura/velocità media Calorie Ora		**ANDATURA/VELOCITÀ MEDIA** Andatura/velocità media Calorie Ora
			SPORT ZONES Tempo in ciascuna zona		**SPORT ZONES** Tempo in ciascuna zona

Sensore di frequenza cardiaca **Sensore di velocità CS W.I.N.D.**		**Sensore di frequenza cardiaca** **Sensore di cadenza CS W.I.N.D.**		**Sensore di frequenza cardiaca** **Sensore di cadenza CS W.I.N.D.** **Sensore di cadenza CS W.I.N.D. O sensore GPS G5/G3**	
	FC Frequenza cardiaca Velocità/Andatura Distanza		**FC** Frequenza cardiaca Cadenza Durata		**FC** Frequenza cardiaca Velocità/Andatura Distanza
	VELOCITÀ/ANDATURA Velocità/andatura Distanza Durata		**CADENZA** Cadenza Tempo lap Durata		**VELOCITÀ/ANDATURA** Velocità/andatura Distanza Durata
	ZONEPOINTER ZonePointer Tempo in zona Durata		**ZONEPOINTER** ZonePointer Cadenza Durata		**ZONEPOINTER** ZonePointer Tempo in zona Durata
	TEMPO LAP 01 Tempo lap Frequenza cardiaca Distanza lap		**CADENZA** Cadenza Ora Calorie		**TEMPO LAP 01** Tempo lap Frequenza cardiaca Distanza lap
	VELOCITÀ/ANDATURA MEDIA Velocità/andatura media Calorie Ora		**SPORT ZONES** Tempo in ciascuna zona		**VELOCITÀ/ANDATURA MEDIA** Velocità/andatura media Calorie Ora
	SPORT ZONES Tempo in ciascuna zona				**CADENZA** Cadenza Velocità/Andatura Frequenza cardiaca
					SPORT ZONES Tempo in ciascuna zona

Simboli sul display **Spiegazione**

Cadenza

Velocità di rotazione delle pedivelle della bici

Calorie

Calorie consumate. L'accumulo di calorie inizia quando viene visualizzata la frequenza cardiaca.

Distanza

Distanza complessiva

Durata

Durata totale attuale della sessione di allenamento

Frequenza cardiaca

Frequenza cardiaca attuale

Distanza lap

Distanza lap manuale

Tempo lap

Numero di lap manuale e tempo lap

Andatura

Andatura attuale (min/km o min/mi)

Velocità

Velocità attuale (km/h o mph)

È possibile selezionare la visualizzazione della velocità nelle impostazioni del profilo sportivo. Per istruzioni, consultare Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles) (pagina 28).

ZonePointer

Indicatore della target zone con simbolo a forma di cuore che si sposta a sinistra o a destra sulla scala della Sport Zone in base alla frequenza cardiaca.

Tempo in zona

Tempo trascorso nella target zone

Ora

Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento

Registrazione di un lap

Premere OK per registrare un lap. Sul display vengono visualizzati:
Numero del lap
Frequenza cardiaca media del lap
Tempo lap

Se è attivato un sensore di velocità, appare anche quanto segue:
Numero del lap
Velocità/andatura media del lap
Distanza lap

Bloccare una Sport Zone

In ogni momento è possibile bloccare/sbloccare la Sport Zone in cui ci si trova.

Per bloccare/sbloccare la Sport Zone, tenere premuto a lungo OK.

Ad esempio, se si sta correndo con una frequenza cardiaca di 130 bpm, equivalente al 75% della frequenza cardiaca massima, che risulta nella Sport Zone 3, tenere premuto OK blocca la frequenza cardiaca in questa zona. Viene visualizzato **Sport Zone 3 bloccata**.

Nel caso che la frequenza cardiaca esca (sopra o sotto) dalla Sport Zone bloccata, viene segnalato con un allarme acustico. Sbloccare la Sport Zone precedentemente bloccata tenendo premuto di nuovo OK: Viene visualizzato **Sport Zone 3 sbloccata**.

Modalità notturna

Nel training computer RCX3 vi è una modalità notturna. Premere una volta il pulsante LIGHT (ILLUMINAZIONE) durante la modalità di pre-allenamento, l'allenamento stesso o in modalità pausa. La retroilluminazione viene attivata ogni volta che un pulsante viene premuto.

Il display si accende anche quando viene visualizzato un messaggio, ad esempio **Controlla sensore FC**.

La modalità notturna viene disattivata al termine della registrazione dell'allenamento.

Visualizzazione di Menu rapido

Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE). Viene visualizzato **QUICK MENU** (MENU RAPIDO). È possibile modificare alcune impostazioni senza interrompere la registrazione dell'allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Menu rapido (pagina 32).

Interruzione/arresto della registrazione dell'allenamento

1. Per interrompere (pausa) la registrazione dell'allenamento, premere una volta BACK (INDIETRO). Per continuare la registrazione dell'allenamento, premere OK.
2. Per arrestare completamente la registrazione, premere due volte BACK (INDIETRO). Viene visualizzato il seguente riepilogo delle informazioni sull'allenamento:
   - Viene visualizzato un riscontro sotto forma di testo, ad esempio **Allenamento di fondo medio+**, se ci si è allenati per un totale di almeno 10 minuti nelle sport zone. Consultare il riscontro più dettagliato in **File allenamento**. Per ulteriori informazioni, consultare Dopo l'allenamento (pagina 21)
   - **Durata** e **Calorie**
   - **FC media** e **FC massima**
   - **Sport Zones** (Tempo in ciascuna zona)
   - **Andatura media** e **Andatura max** o **Velocità media** e **Velocità max** (sensore GPS G5/G3 o sensore da scarpa s3+ o sensore di velocità CS richiesti)
   - **Distanza** (sensore GPS G5/G3 o sensore da scarpa s3+ o sensore di velocità CS richiesti) e **Running Index** (sensore da scarpa s3+ o sensore GPS G5/G3 richiesti)

Cura del sensore di frequenza cardiaca dopo l'allenamento. Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico sotto acqua corrente. Lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40°C almeno ogni cinque utilizzi. Per istruzioni complete su cura e manutenzione, consultare Cura del prodotto (pagina 48).

6. DOPO L'ALLENAMENTO

Analisi dei risultati dell'allenamento

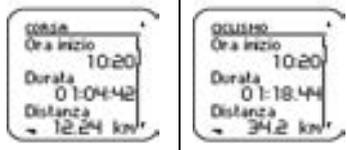
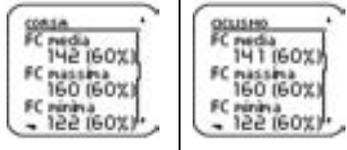
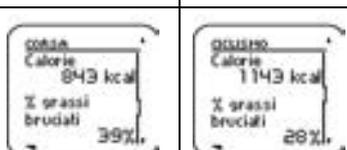
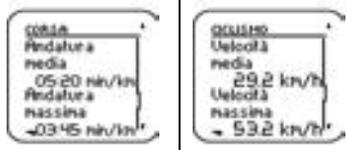
L'RCX3 registra i dati di allenamento in **File allenamento** quando la sessione di allenamento è durata oltre un minuto.

Per visualizzare i dati di base sulle prestazioni, vedere **MENU** > **File** > **File allenamento**.

Per un'analisi più approfondita, trasferire i dati a polarpersonaltrainer.com con l'unità di trasferimento dati DataLink e il software WebSync. Il servizio web offre varie opzioni con cui analizzare i dati.

In **File allenamento**, cercare con i pulsanti UP (SU) / DOWN (GIÙ) per selezionare il file da analizzare e premere OK.

Le informazioni memorizzate in un file di allenamento dipendono dal profilo sportivo e dai sensori utilizzati. Nella tabella di seguito sono illustrati i display del file di allenamento per la corsa e il ciclismo.

DISPLAY DEL FILE DI ALLENAMENTO		INFORMAZIONI VISUALIZZATE
		Viene visualizzato un riscontro sotto forma di testo delle prestazioni, ad esempio **Allenamento di fondo medio+**, se ci si è allenati per un totale di almeno 10 minuti nelle sport zone. Per visualizzare Benefici dell'allenamento, selezionare **Altri dettagli** premendo OK.
		Ora inizio **Durata** **Distanza** (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 o il sensore di velocità CS)
		FC media **FC max** **FC minima** (visibile se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca)
		Calorie **% grassi bruciati** (visibile se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca)
		Andatura media / **Velocità media** **Andatura max** / **Velocità max** (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 o il sensore di velocità CS)
		Cadenza media **Cadenza massima** (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore di cadenza bici).

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="3">Running Index

(visibile se si utilizza il sensore GPS G5/G3)</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="3">Lunghezza media falcata

Running Index

(visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+)</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="3">Bici utilizzata

Durata bici

(visibile se il file di allenamento si riferisce al ciclismo)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">Sport Zones

Tempo in ciascuna zona

(visibile se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">Limiti zona

(visibile se si utilizzano ZoneOptimizer e il sensore di frequenza cardiaca)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">Laps/Autolap (numero di lap)

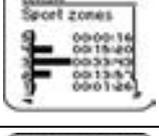
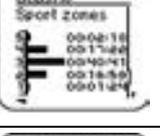
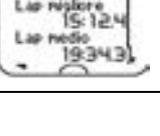
Lap migliore

Lap medio</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="3">Per visualizzare informazioni sul lap dettagliate, selezionare Altri dettagli premendo OK.</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td></td><td>Vengono visualizzate le seguenti informazioni su LAP 1/ A.LAP 1:

Tempo lap

Tempo parziale</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="3">È possibile cercare i lap con i pulsanti UP (SU) o DOWN (GIÙ).

Per cercare le seguenti informazioni su un determinato lap, premere OK.</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td></td><td>FC media

FC massima</td></tr>
</table>

	Lap 1 Andatura media 05:35 min/km Andatura massima 05:07 min/km	Lap 1 Velocità media 31.6 km/h Velocità massima 41.2 km/h	**Andatura media / Velocità media** **Andatura max / Velocità max** (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 o il sensore di velocità CS)
	Lap 1 Distanza Lap 0.97 km Distanza parziale 2.06 km	Lap 1 Distanza Lap 9.78 km Distanza parziale 9.78 km	**Distanza lap** **Distanza parziale** (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 o il sensore di velocità CS)
	Lap 1 Cadenza media 75 Cadenza massima 78	Lap 1 Cadenza media 84 Cadenza massima 101	**Cadenza media** **Cadenza massima** (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore di cadenza CS).
	Lap 1 Lunghezza media falcata 120 cm		**Lunghezza media falcata** (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+)

Training Benefit (benefici dell'allenamento)

La funzione **Training Benefit** consente di comprendere meglio gli effetti dell'allenamento. Al termine di ciascuna sessione di allenamento si ottiene un riscontro sotto forma di testo delle prestazioni se ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle sport zone. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle sport zone, sul consumo delle calorie e sulla durata. In **File allenamento** si ottiene un riscontro più dettagliato. Le descrizioni delle diverse opzioni dei benefici dell'allenamento sono elencate di seguito.

Trasferire i dati di allenamento al servizio web www.polarpersonaltrainer.com per consultare i benefici dell'allenamento con un approccio più fisiologico.

Feedback	Benefici dell'allenamento
Allenamento massimale+	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.

Feedback	Benefici dell'allenamento
Allenamento massimale di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo
Allenamento di fondo veloce massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migliorato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in sessione lunga! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo veloce e fondo medio	Ottima andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione ha migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. migliorando la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. Ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento di fondo lento e fondo medio	Bene! Hai migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. La sessione ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa sessione lunga a bassa intens. ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo lento	Perfetto! La sessione a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo allenamento leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

Riepilogo settimanale

Per visualizzare il riepilogo settimanale dei file di allenamento, andare a **MENU** > **File** > **Riepilogo settimana** > **Riepilogo** e premere OK.

	RIEPILOGO Questa sett. Date in cui sono stati raccolti i dati Durata
	Durata Distanza
	Calorie Numero di allenamenti
	Sport zones 1, 2, 3, 4 e 5 Tempo in zona

Totali dal xx.xx.xxxx

Per visualizzare i totali dei file di allenamento, andare a **MENU** > **File** > **Totali dal** e premere OK.

	Durata Distanza
	Calorie Numero di allenamenti
	Sport zones 1, 2, 3, 4 e 5 Tempo in zona

Eliminazione dei file

La memoria del file di allenamento si riempie quando si raggiunge il tempo massimo di registrazione o il numero massimo di file. Per ulteriori informazioni sui valori limite, consultare Informazioni tecniche (pagina 52).

Quando la memoria del file di allenamento si riempie, il file di allenamento meno recente viene sovrascritto da quello più recente. Per salvare il file di allenamento definitivamente, trasferirlo al servizio web Polar www.polarpersonaltrainer.com. Per ulteriori informazioni, consultare Trasferimento dei dati (pagina 27).

Per eliminare un file di allenamento:

1. Selezionare **MENU** > **FILE** > **Elimina file** > **File allenamento** e premere OK. Sfogliare i file con i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ) e selezionare il file da eliminare. Premere OK. Viene visualizzato **Eliminare file? SÌ/NO**.
   In alternativa, è possibile eliminare un file in **MENU** > **File** > **File allenamento**. Cercare il file da eliminare con i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ), quindi tenere premuto il pulsante LIGHT (ILLUMINAZIONE). Viene visualizzato **Eliminare file? SÌ/NO**.
2. Se si seleziona **SÌ**, viene visualizzato **File eliminato**. Successivamente, viene visualizzato **Rimuovere file dai totali?**. Se si seleziona **SÌ**, viene visualizzato **File eliminato dai totali**. Se si seleziona **NO**, il training computer torna al menu del file di allenamento. Nota! Eliminando un file dai totali non si eliminano i dati dal **Riepilogo settimanale**. **Il riepilogo settimanale** può essere solo azzerato.

Per eliminare tutti i file:

1. Selezionare **MENU** > **FILE** > **Elimina file** > **Tutti i file** e premere OK. Viene visualizzato **Eliminare tutti i file? SÌ/NO**.
2. Selezionare **SÌ** per visualizzare **Tutti i file eliminati**. Se si seleziona **NO**, il training computer torna al menu di tutti i file di allenamento.

Azzeramento riepilogo settimanale

Per azzerare il riepilogo settimanale, selezionare **MENU** > **FILE** >**Azzerare totali settimana?**. Selezionare **SÌ** per visualizzare **Totali settimana azzerati** o **No** per far sì che il training computer torni al menu File.

Azzeramento totali

Per azzerare i totali, selezionare **MENU** > **FILE** > **Azzerare totali?**. Selezionare **SÌ** per visualizzare **Totali azzerati** o **No** per far sì che il training computer torni al menu File.

7. TRASFERIMENTO DEI DATI

Trasferimento dei dati

Per un monitoraggio a lungo termine, archiviare tutti i file di allenamento nel servizio web polarpersonaltrainer.com. Qui è possibile visualizzare le informazioni dettagliate sui dati di allenamento e ottenere una migliore comprensione dell'allenamento stesso. L'unità di trasferimento dati Polar DataLink e il software WebSync semplificano il trasferimento dei file di allenamento al servizio web polarpersonaltrainer.com.

Impostazione del computer per la trasmissione dei dati

1. Registrarsi su polarpersonaltrainer.com
2. Scaricare e installare il software Polar WebSync sul computer da polarpersonaltrainer.com.
3. Cliccare sull'icona WebSync nella barra delle applicazioni/barra dei menu per avviare il software. Si apre la finestra Benvenuti. Selezionare **Sincronizza** per trasferire i dati di allenamento. Selezionare **Training computer** per connettersi al training computer e modificare e trasferire le impostazioni al training computer.
4. Inserire l'unità di trasferimento dati DataLink nella porta USB del computer. DataLink lampeggia rosso quando è connesso correttamente. La distanza massima tra DataLink e il training computer è di 3 m.

Rimuovere l'elastico del sensore di frequenza cardiaca dal petto prima di trasferire i dati.

Connessione del training computer

5. Selezionare **MENU** > **Connessione** > **Sincronizza** > OK. Se si seleziona **Sincronizza** in WebSync, i dati di allenamento vengono sincronizzati con il servizio web polarpersonaltrainer.com tramite WebSync. Se si seleziona **Training computer** sull'applicazione WebSync, è possibile connettersi per modificare e trasferire le impostazioni al training computer.
   Seguire la procedura di trasferimento dati e le istruzioni per il download dei dati dal software WebSync sullo schermo del computer.

Impostazioni di connessione nel training computer

1. **Rimuovere associazioni?**: Il training computer e WebSync vengono associati durante la prima sincronizzazione, il che significa che l'identificatore del training computer viene salvato nella memoria di WebSync. Selezionare **SÌ** o **NO**. Se si seleziona **SÌ**, l'associazione del training computer al computer viene rimossa.
2. **AutoSync**: Selezionare **AutoSync** > **Imposta AutoSync** (sincronizzazione automatica) > **On** o **Off**. Se si seleziona **On**, la sincronizzazione si avvia automaticamente quando ci si avvicina al computer.

L'impostazione predefinita della funzione AutoSync è Off.

Per ulteriori informazioni sul trasferimento dei dati e la modifica delle impostazioni del training computer, consultare la Guida di WebSync [https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm].

8. IMPOSTAZIONI

Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles)

Il training computer Polar RCX3 dispone di quattro profili sportivi impostati come predefiniti.

Per modificare le impostazioni relative ai singoli profili sportivi, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport**.

Impostazioni corsa

Per visualizzare o modificare le impostazioni relative al profilo sportivo per la corsa, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Corsa**

- **Suoni allenamento**: Selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Sensore di frequenza cardiaca**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Sensore GPS**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Sensore scarpa**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Calibrazione sens. scarpa**: Selezionare **Calibra** > **Correndo** o **Imposta fattore**. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare Calibrare il sensore da scarpa Polar s3+ (pagina 10).

La calibrazione del sensore da scarpa è visibile solo se il sensore da scarpa è stato precedentemente attivato.

- **Formato velocità**: Selezionare **Chilometri all'ora** o **Minuti al chilometro** o, se si sono scelte le unità di misura imperiali, selezionare **Miglia all'ora** o **Minuti per miglio**.
- **Autolap**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta Autolap su **On**, viene visualizzato **Imposta distanza Autolap**. Impostare la distanza in chilometri o miglia.
- **Mostra sport in menu inizia?** Selezionando **Sì**, viene visualizzato **Sport mostrato in menu inizia**. Lo sport sarà visibile nell'elenco di sport in modalità di pre-allenamento quando si preme OK in modalità Ora. Selezionando **No**, viene visualizzato **Sport non mostrato in menu inizia**.
- **Numerazione display**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta **Numerazione display** su **On**, il numero dei display di allenamento viene visualizzato per qualche secondo quando si cercano i display di allenamento con i pulsanti UP (SU)/DOWN (GIÙ).
- **Display allenamento**: Selezionare **3 righe** o **2 righe**. Le informazioni sull'allenamento vengono visualizzate su tre o due righe in base alla propria selezione.

Tutti i nuovi sensori devono essere associati al training computer prima di essere attivati.

Per ulteriori informazioni sull'associazione di un nuovo sensore al training computer, consultare Uso di un nuovo accessorio (pagina 38).

Impostazioni ciclismo

Per visualizzare o modificare le impostazioni relative al profilo sportivo per il ciclismo, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Ciclismo (Bici 1)/Ciclismo 2 (Bici 2)**

- **Suoni allenamento**: Selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Sensore di frequenza cardiaca**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Sensore GPS**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Impostazioni bici 1**: Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni bici.
- **Formato velocità**: Selezionare **Chilometri all'ora** o **Minuti al chilometro**. Se si sono scelte le unità di misura imperiali, selezionare **Miglia all'ora** o **Minuti per miglio**.
- **Autolap** è impostato su Off per impostazione predefinita. Premendo OK, viene visualizzato **Imposta distanza**. Impostare la distanza in chilometri o in miglia e confermare con OK. Viene visualizzato **Autolap impostato su x.x km**. Successivamente, è possibile impostare Autolap su **Off** o **On**.

- **Mostra sport in menu inizia? (modalità pre allenamento)** Selezionando **SÌ**, viene visualizzato **Sport mostrato in menu inizia**. Lo sport sarà visibile nell'elenco di sport in modalità di pre-allenamento quando si preme OK in modalità Ora. Selezionando **No**, viene visualizzato **Sport non mostrato in menu inizia**.
- **Numerazione display**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta **Numerazione display** su **On**, il numero dei display di allenamento viene visualizzato per qualche secondo quando si cercano i display di allenamento con i pulsanti UP (SU)/DOWN (GIÙ).
- **Display allenamento**: Selezionare **3 righe** o **2 righe**. Le informazioni sull'allenamento vengono visualizzate su tre o due righe in base alla propria selezione.

Impostazioni bici

Per visualizzare o modificare le impostazioni relative alla bici, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Ciclismo (Bici 1)/Ciclismo 2 (Bici 2)** > **Impostazioni bici 1/Impostazioni bici 2**

- **Sensore velocità**: Selezionare **Off**, **On** o **Cerca nuovo**.
- **Circonferenza ruota**: Imposta circonferenza su xxxx mm. Per ulteriori informazioni sulla misurazione della circonferenza delle ruote, consultare Misurazione della circonferenza delle ruote.
- **Sensore cadenza**: Selezionare **Off**, **On** o **Cerca nuovo**.
- **Autostart**: Impostare su **Off** o **On**. Se si seleziona **On**, viene visualizzato **Sensore velocità per bici richiesto**, **Attivare sensore velocità SÌ/NO**. Selezionare **SÌ** per visualizzare **Autostart On**. Se si seleziona **NO**, viene visualizzato **Attivazione annullata**.

Tutti i nuovi sensori devono essere associati al training computer prima di essere attivati.

Per ulteriori informazioni sull'associazione di un nuovo sensore al training computer, consultare Uso di un nuovo accessorio (pagina 38).

Misurazione della circonferenza delle ruote

Selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Ciclismo (Bici 1)/Ciclismo 2 (Bici 2)** > **Impostazioni bici 1** > **Circonferenza ruota** > **Imposta circonferenza**

Le impostazioni della circonferenza delle ruote sono un prerequisito importante per ottenere informazioni ciclistiche precise. Vi sono due metodi per determinare la circonferenza delle ruote della bici:

Metodo 1

Controllare il diametro in pollici o in ETRTO indicato sulla ruota. Individuare il valore corrispondente in millimetri nella colonna destra della tabella.

ETRTO	Diametro ruota (pollici)	Impostazione circonferenza ruota (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101

ETRTO	Diametro ruota (pollici)	Impostazione circonferenza ruota (mm)
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Le dimensioni delle ruote riportate nella tabella sono solo approssimative, poiché dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione del gonfiaggio.

Metodo 2

Si consiglia di misurare manualmente le ruote per avere il valore più preciso.

Prendere la valvola come riferimento del punto in cui la ruota tocca il suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Muovere la bicicletta in avanti su una superficie piana fino ad una rotazione completa. Il copertone deve essere perpendicolare al suolo. Tracciare un'altra linea sul suolo in corrispondenza della valvola per indicare una rotazione completa. Misurare la distanza tra le due linee.

Sottrarre 4 mm dalla distanza per compensare il proprio peso sulla bicicletta per ottenere la circonferenza della ruota. Inserire questo valore nel training computer.

Impostazioni altro sport

Per visualizzare o modificare le impostazioni relative al profilo sportivo per un altro sport, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Altro sport**

- **Suoni allenamento**: Selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Sensore di frequenza cardiaca**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Sensore GPS**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Formato velocità**: Selezionare **Chilometri all'ora** o **Minuti al chilometro** o, se si sono scelte le unità di misura imperiali, selezionare **Miglia all'ora** o **Minuti per miglio**
- **Autolap**: Impostare su **On** o **Off**. Se si imposta Autolap su **On**, viene visualizzato **Imposta distanza Autolap**. Impostare la distanza in chilometri o miglia.
- **Mostra sport in menu inizia?**: Selezionando **SÌ**, viene visualizzato **Sport mostrato in menu inizia**. Lo sport sarà visibile nell'elenco di sport in modalità di pre-allenamento quando si preme OK in modalità Ora. Selezionando **No**, viene visualizzato **Sport non mostrato in menu inizia**.
- **Numerazione display**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta **Numerazione display** su **On**, il numero dei display di allenamento viene visualizzato per qualche secondo quando si cercano i display di allenamento con i pulsanti UP (SU)/DOWN (GIÙ).
- **Display allenamento**: Selezionare **3 righe** o **2 righe**. Le informazioni sull'allenamento vengono visualizzate su tre o due righe in base alla propria selezione.

Tutti i nuovi sensori devono essere associati al training computer prima di essere attivati.

Per ulteriori informazioni sull'associazione di un nuovo sensore al training computer, consultare Uso di un nuovo accessorio (pagina 38).

Impostazioni FC

Per visualizzare e modificare le impostazioni FC, selezionare **MENU** > **IMPOSTAZIONI** > **Impostazioni FC** > **IMPOSTAZIONI FC**.

- **ZoneOptimizer**: Impostare su **On** o **Off**.
- **Visualizza FC**: Selezionare **Battiti al minuto** (BPM) o **% della massima** (percentuale della massima).
- **Blocco zona FC**: Selezionare **Blocco zona FCOFF** o bloccare una delle zone selezionando **Zona 1**, **Zona 2**, **Zona 3**, **Zona 4** o **Zona 5**. Viene visualizzato **Zona X bloccata**.

- **Sport Zones**: Impostare i limiti FC zona 1, 2, 3, 4 e 5. Per ulteriori informazioni sulle sport zone, consultare Sport Zone Polar (pagina 40).
  Prima di modificare i limiti di zona, è necessario impostare ZoneOptimizer su Off. Viene visualizzato **Per modificare le zone, prima disattivare ZoneOptimizer**. **Disattivare ZoneOptimizer? SÌ/NO?** Selezionando **SÌ**, viene visualizzato **ZoneOptimizer Off**. È possibile iniziare a modificare i limiti di zona.

Impostazioni di Info utente

Inserire informazioni utente precise nel training computer per ricevere il riscontro corretto sulle prestazioni.

Per visualizzare e modificare le impostazioni di Info utente, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Info utente** > **INFO UTENTE**. Sfogliare la selezione con UP/DOWN (SU/GIÙ) e accettare il valore con OK.

- **Peso**: Impostare il proprio peso in chilogrammi (kg) o libbre (lb).
- **Altezza**: Impostare la propria altezza in centimetri (cm) o in piedi e pollici (se si scelgono le unità di misura imperiali).
- **Data di nascita**: Impostare la propria data di nascita. L'ordine delle impostazioni della data dipende dalla modalità Ora prescelta (24h: giorno - mese - anno / 12h: mese - giorno - anno).
- **Sesso**: Selezionare **Uomo** o **Donna**.
- **Livello attività** : Selezionare **Basso (0-1 h a sett.)**, **Intermedio (1-3 h a sett.)**, **Elevato (3-5 h a sett.)** o **Massimo (+5 h a sett.)**.
  Livello attività è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine. Selezionare l'opzione che meglio descrive la quantità e l'intensità complessive della propria attività fisica nel corso degli ultimi tre mesi.
  - **Massimo (+5 h a sett.)**: Svolgi attività fisiche intense almeno 5 volte alla settimana o ti alleni per migliorare le prestazioni a fini agonistici.
  - **Elevato (3-5 h a sett.)**: Svolgi attività fisiche intense almeno 3 volte alla settimana, ad esempio, corsa di 20-50 km alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
  - **Intermedio (1-3 h a sett.)**: Pratichi regolarmente sport a livello ricreazionale, ad esempio, corsa di 5-10 km alla settimana o 1-3 alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
  - **Basso (0-1 h a sett.)**: Non pratichi regolarmente alcuno sport programmato o attività fisica intensa, ad esempio svolgi solo normali camminate o svolgi solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione. Nel training computer, questi valori vengono utilizzati per calcolare il consumo energetico.
- **FC massima**: Impostare la propria frequenza cardiaca massima, se si conosce il valore attuale della frequenza cardiaca massima misurato in laboratorio. Il valore della frequenza cardiaca massima in base all'età (220-età) viene visualizzato come impostazione predefinita quando si imposta questo valore per la prima volta. Per ulteriori informazioni, consultare Frequenza cardiaca massima (FC_{max}).
- **OwnIndex**(VO_{2max}): Impostare il proprio OwnIndex (valore VO_{2max}). Per ulteriori informazioni, consultare OwnIndex.

Frequenza cardiaca massima (FC_{max})

La
FC_{max} viene utilizzata per il calcolo del consumo energetico. La FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto durante lo sforzo fisico massimo. La FC_{max} è utile anche per indicare l'intensità dell'allenamento. Il metodo più preciso per determinare la FC_{max} individuale è eseguire una prova di sforzo in laboratorio.

OwnIndex®

Polar OwnIndex, il risultato del Polar Fitness Test (pagina 34), stima il massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}). L'OwnIndex può risultare da 20 a 95 ed è comparabile al VO_{2max}, comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Il livello di attività fisica nel lungo periodo, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo influiscono sull'OwnIndex. Quanto più elevato è il valore OwnIndex, migliore sarà la capacità aerobica.

Impostazioni generali

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Impostazioni generali** .

- **Suoni**: Selezionare **On** o **Off**
- **Blocco pulsanti**: Selezionare **Blocco manuale** o **Blocco automatico**
- **Unità**: Selezionare **Unità metriche (kg, m)** o **Unità imperiali (lbs, ft)**
- **Lingua**: Selezionare tra **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** , **Italiano**, **Nederlands** , **Norsk**,**Português**, **Suomi** o **Svenska** e accettare con OK.

Impostazioni ora & data

Per visualizzare e modificare **Impostazioni ora & data**, selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni ora & data**.

- **Sveglia**: Impostare la ripetizione della sveglia su **Off**, **Una volta**, **Da lunedÌ a venerdÌ** o **Ogni giorno**
- **Ora** : Selezionare **Fuso 1**, **Fuso 2** o **Fuso in uso**
- **Data**: **Imposta data**, **Formato data** e **Separatore data**
- **Giorno iniziale della settimana** : Selezionare **LunedÌ**, **Sabato** o **Domenica**
- **Schermata orologio**: Selezionare **Solo ora** , **Ora e logo, Ora ed evento** (visibile se si è impostato un evento nel servizio web www.polarpersonaltrainer.com e si sono trasferiti i dati al training computer con l'unità di trasferimento dati DataLink e il software WebSync).

Menu rapido

Alcune impostazioni possono essere modificate all'interno del menu rapido. È possibile accedere al **Menu rapido** tenendo premuto a lungo LIGHT (ILLUMINAZIONE) dalle modalità Ora, Pre-allenamento o Allenamento. In base alla modalità da cui si accede al Menu rapido, vi sono varie funzioni disponibili.

Modalità Ora

In modalità Ora, tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere al **Menu rapido**.

- Selezionare **Blocco pulsanti** e premere **OK**. Per sbloccare i pulsanti, tenere nuovamente premuto **LIGHT** (ILLUMINAZIONE).
- Selezionare la ripetizione della sveglia su **Sveglia** > **Off**, **Una volta**, **Da lunedÌ a venerdÌ** o **Ogni giorno**.
- Selezionare **Fuso in uso** > **Fuso 1** o **Fuso 2**.

Modalità Pre-allenamento

Premere OK in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento. In modalità Pre-allenamento, tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere al **Menu rapido**.

- Modificare le impostazioni del profilo sportivo attuale. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles) (pagina 28).
- Modificare le impostazioni di frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni FC (pagina 30).

Modalità Allenamento

In modalità Allenamento, tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere al **Menu rapido**.

- Selezionare **Blocco pulsanti** e premere **OK**. Per sbloccare i pulsanti, tenere nuovamente premuto **LIGHT** (ILLUMINAZIONE). Viene visualizzato **Pulsanti sbloccati**.
- Selezionare **Cerca sensori** affinché il training computer inizi la ricerca del sensore mancante.

Questa selezione è disponibile solo se si è persa la connessione a uno dei sensori.

- Selezionare **Calibra sens. scarpa** per calibrare il sensore da scarpa s3+.

L'opzione è disponibile solo quando il sensore da scarpa s3+ è in uso.

- Selezionare **Suoni allenamento** e impostare i suoni allenamento su **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**
- Selezionare **Imposta Autolap Off** o **On**.

Questa selezione è disponibile solo se sono disponibili le informazioni sulla velocità, ovvero il sensore di velocità CS opzionale, il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 sono stati attivati per il profilo sportivo.

- Selezionare **GPS info** per visualizzare le coordinate della posizione e il numero di satelliti visibili. Sensore GPS opzionale richiesto.
- Selezionare **Mostra limiti zona** per visualizzare i limiti di frequenza cardiaca della Sport Zone.

Questa selezione è disponibile solo se il sensore di frequenza cardiaca è attivato.

9. POLAR FITNESS TEST

Il Polar Fitness Test rappresenta un metodo semplice, sicuro e rapido per valutare la capacità aerobica (cardiovascolare) durante un breve test a riposo. Il risultato, Polar OwnIndex, è comparabile al massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}), comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Il livello di attività fisica nel lungo periodo, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo influiscono sull'OwnIndex. Il Polar Fitness Test è concepito per persone adulte e sane.

Per capacità aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta l'ossigeno all'interno del corpo. Migliore è la capacità aerobica, più il cuore è forte e funziona in modo efficiente. Una buona capacità aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dell'ipertensione e dei rischi di malattie cardiovascolari e infarti. Se si desidera migliorare la propria capacità aerobica, sono in genere necessarie mediamente sei settimane per ottenere un cambiamento rilevabile con l'OwnIndex. I soggetti in condizioni fisiche non ottimali possono osservare i progressi in modo più rapido. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti ottenibili.

Gli esercizi più indicati per migliorare le prestazioni aerobiche sono quelli che coinvolgono grandi gruppi muscolari, ad esempio, la corsa, il ciclismo, il camminare, il canottaggio, il nuoto, il pattinaggio e lo sci di fondo.

Per verificare i progressi, è possibile iniziare a misurare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane così da definire un valore di base. In seguito, si può ripetere il test circa una volta al mese.

Per assicurarsi che i risultati del test siano affidabili, applicare i seguenti requisiti di base:

- Il test può essere eseguito ovunque - casa, ufficio, palestra - purché in un ambiente tranquillo. Non devono esserci rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Condurre sempre il test nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evitare di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- È necessario essere calmi e rilassati. Sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

Prima di iniziare il test

Indossare il sensore di frequenza cardiaca

Per ulteriori informazioni, consultare Indossare il sensore di frequenza cardiaca (pagina 12)

Inserire le informazioni utente

Selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Info utente**

Per eseguire il Polar Fitness Test, inserire i dati personali dell'utente e il livello di attività fisica a lungo termine in Impostazioni utente.

Esecuzione del test

Selezionare **MENU** > **Fitness test** > **Avvia test**

La barra di stato indica che il test è in corso. Restare rilassati ed immobili, evitando di parlare.

Se non si è impostato il livello di attività fisica a lungo termine in Impostazioni utente, viene visualizzato **Imposta livello di attività praticata durante gli ultimi 3 mesi** . Selezionare **Massimo**, **Elevato**, **Intermedio** o **Basso**. Per ulteriori informazioni sui livelli di attività, consultare Impostazioni di Info utente (pagina 31).

Se il training computer non è in grado di rilevare la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test non verrà eseguito correttamente e verrà visualizzato **Test non riuscito**, **Controlla sensore FC**. Verificare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano umidi e che l'elastico sia sufficientemente stretto, quindi eseguire nuovamente il test.

Al termine del test, verranno emessi due segnali acustici. L'OwnIndex viene visualizzato con un valore numerico e una valutazione del livello. Per ulteriori informazioni sulle valutazioni, consultare Classi del livello di forma fisica.

Aggiornare VO_{2max}?

- Selezionare **SÌ** per salvare il valore OwnIndex nelle impostazioni utente e nel menu **Risultati OwnIndex**.
- Selezionare **No** solo se si è misurato il proprio valore VO_{2max} in laboratorio e questo presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica rispetto al risultato OwnIndex. Il valore OwnIndex viene salvato nel menu **Risultati OwnIndex**. Per ulteriori informazioni sulla tendenza Fitness Test, consultare Risultati OwnIndex.

È possibile arrestare il test in qualsiasi momento premendo il pulsante **BACK** (INDIETRO). Viene visualizzato per due secondi **Test annullato**.

Dopo aver salvato il valore OwnIndex, questo verrà utilizzato nel calcolo del consumo calorico.

Dopo il test

Valutazioni del livello di forma fisica

Uomini

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Donne

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classificazione si basa sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed in sette Paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Risultati Ownindex

Selezionare **MENU** > **Fitness test** > **Risultati OwnIndex**

Nel menu **Risultati OwnIndex** è possibile valutare come il valore OwnIndex si è sviluppato. È possibile visualizzare fino a 60 valori OwnIndex e le rispettive date. Quando il file dei risultati precedenti è pieno, viene eliminato automaticamente il risultato meno recente.

Elimina valore OwnIndex

Selezionare **MENU** > **Fitness test** > **Risultati OwnIndex**.

Selezionare il valore che si desidera eliminare e tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) > Viene visualizzato **Eliminare valore OwnIndex (xx)? No/SÌ**. Confermare con OK.

Analisi dei risultati OwnIndex tramite il software

Il download dei risultati del test su polarpersonaltrainer.com consente di analizzare i risultati secondo svariate modalità. Inoltre, consente di accedere a informazioni più dettagliate sui progressi dell'utente.

10. USO DI UN NUOVO SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Uso di un nuovo sensore di frequenza cardiaca

Se si acquista un trasmettitore WearLink+ come accessorio, è necessario configurarlo con il training computer. Questa operazione viene denominata associazione e richiede solo pochi secondi. L'associazione garantisce che il training computer riceva segnali solo dal sensore di frequenza cardiaca associato, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze.

È possibile associare un solo sensore di frequenza cardiaca al training computer. Se si associa un altro sensore di frequenza cardiaca al training computer, il precedente sensore viene rimosso dalla memoria.

Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa. Ciò consente di evitare di associare accidentalmente altri sensori nelle vicinanze.

Associazione di un nuovo sensore di frequenza cardiaca al training computer

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e assicurarsi di non essere in prossimità (40 m) di altri sensori.

1. Andare su **Menu** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Sport** > **Sensore FC** > **Cerca nuovo** e premere OK.
2. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore; viene visualizzato **Ricerca nuovo sensore di FC in corso**.
3. Una volta identificato il nuovo sensore, viene visualizzato **Sensore FC trovato**. L'associazione è completa.
4. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore FC non trovato** o **Interferenza di altri sensori di FC rilevata. Allontanarsi.** . Viene visualizzato **Riprovare? SÌ/NO**.
5. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
6. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
7. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

Se al training computer non si è mai associato un sensore di frequenza cardiaca, l'associazione viene eseguita automaticamente con il primo sensore visibile all'avvio di una sessione di allenamento. Indossando il training computer e il sensore di frequenza cardiaca, iniziare premendo OK. Viene visualizzato **Ricerca nuovo sensore di FC in corso**. *Il training computer cerca il segnale del sensore di frequenza cardiaca. Quando il training computer rileva il segnale, viene visualizzato* **Sensore FC trovato**.

11. USO DI UN NUOVO ACCESSORIO

Prima di utilizzare un nuovo accessorio, questo deve essere configurato con il training computer. Questa operazione viene denominata associazione e richiede solo pochi secondi. L'associazione garantisce che il training computer riceva segnali solo dal proprio accessorio, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze.

Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa. Ciò consente di evitare di associare accidentalmente altri accessori nelle vicinanze. Quando si associa un nuovo sensore, assicurarsi di non essere in prossimità (40 m) di altri sensori simili.

Associazione di un nuovo sensore di velocità al training computer

Assicurarsi che il sensore di velocità sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sul montaggio del sensore di velocità, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di velocità o al tutorial video sul sito http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Sul training computer si possono tenere impostazioni per due bici. I sensori di ciascuna bici vengono configurati separatamente. È possibile configurare un solo sensore di velocità per bici. Se si dispone di due bici, entrambe possono utilizzare lo stesso sensore di velocità oppure possono avere sensori propri. Quando si associa un nuovo sensore su una bici che dispone già in memoria di un sensore configurato in precedenza, il nuovo sensore sostituisce il precedente.

1. Andare su **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Ciclismo (Bici 1)** > **Impostazioni bici 1** > **Sensore velocità** > **Cerca nuovo** e premere OK.
2. Viene visualizzato **Premere OK per iniziare giro prova** .
3. Premere OK per visualizzare **Ricerca nuovo sens. velocità in corso** . Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore di velocità. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
4. Una volta identificato il nuovo sensore di velocità, viene visualizzato **Sensore velocità trovato**. L'associazione è completata.
5. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore velocità non trovato** o **Interferenza di altri sensori velocità rilevata. Allontanarsi.** . Viene visualizzato **Riprovare? SÌ/NO**.
6. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
7. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
8. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

Associazione di un nuovo sensore di cadenza al training computer

Assicurarsi che il sensore di cadenza sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sul montaggio del sensore di cadenza, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di cadenza o al tutorial video sul sito http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Sul training computer si possono tenere impostazioni per due bici. I sensori di ciascuna bici vengono configurati sepatamente. È possibile configurare un solo sensore di cadenza per bici. Se si dispone di due bici, entrambe possono utilizzare lo stesso sensore di cadenza oppure possono avere sensori propri. Quando si associa un nuovo sensore su una bici che dispone già in memoria di un sensore configurato in precedenza, il nuovo sensore sostituisce il precedente.

1. Andare su **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Ciclismo (Bici 1)** > **Impostazioni bici 1** > **Sensore cadenza** > **Cerca nuovo** e premere OK.
2. Viene visualizzato **Premere OK per iniziare giro prova** .
3. Premere OK per visualizzare **Ricerca nuovo sens. cadenza in corso**. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore di cadenza. Far girare la pedivella un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
4. Una volta identificato il nuovo sensore di cadenza, viene visualizzato **Sensore cadenza trovato**. L'associazione è completata.
5. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore cadenza non trovato** o **Interferenza di altri**

sensori cadenza rilevata. Allontanarsi.. Viene visualizzato **Riprovare? SÌ/NO**.
6. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
7. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
8. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

Associazione di un nuovo sensore GPS al training computer

Assicurarsi che il sensore GPS sia stato indossato correttamente in posizione verticale e che il sensore GPS sia sullo stesso braccio del training computer. Assicurarsi, inoltre, di aver attivato il sensore GPS. Per ulteriori informazioni sull'impostazione del sensore GPS, fare riferimento al manuale d'uso del sensore GPS. È possibile scaricare il manuale d'uso dal sito www.polar.fi/support.

1. Andare su **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Corsa** > **Sensore GPS** > **Cerca nuovo** e premere OK.
2. Viene visualizzato **Ricerca nuovo sensore GPS in corso**. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore GPS.
3. Una volta identificato il nuovo sensore GPS, viene visualizzato **Sensore GPS trovato**. L'associazione è completata.
4. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore GPS non trovato** o **Interferenza di altri sensori GPS rilevata. Allontanarsi.**. Viene visualizzato **Riprovare? SÌ/NO**.
5. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
6. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
7. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

Associazione di un nuovo sensore da scarpa al training computer

Assicurarsi che il sensore da scarpa sia stato attaccato correttamente alla scarpa. Per ulteriori informazioni sull'impostazione del sensore da scarpa, fare riferimento al manuale d'uso del sensore da scarpa o al tutorial video sul sito http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Sul training computer è possibile associare un solo sensore da scarpa per volta. Se si associa un nuovo sensore, quest'ultimo sostituisce quello precedentemente associato. Il sensore da scarpa può essere associato solo al profilo sportivo Corsa.

1. Andare su **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Corsa** > **Sensore scarpa** > **Cerca nuovo** e premere OK. Viene visualizzato
2. **Ricerca nuovo sensore scarpa in corso**. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore da scarpa.
3. Una volta identificato il nuovo sensore da scarpa, viene visualizzato **Sensore scarpa trovato**. L'associazione è completata.
4. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore scarpa non trovato** o **Interferenza di altri sensori scarpa rilevata. Allontanarsi.**. Viene visualizzato **Riprovare? SÌ/NO**.
5. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
6. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
7. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

12. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO

Sport Zone Polar

Le sport zone Polar portano a un nuovo livello di efficacia l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. L'allenamento è suddiviso in cinque sport zone, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le sport zone si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento.

Target zone	Intensità % della FC_{max}, in bpm	Esempi di durata	Benefici dell'allenamento
MASSIMO	90–100% 171–190 bpm	meno di 5 minuti	Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli. Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli. Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.
DIFFICILE	80–90% 152–172 bpm	2–10 minuti	Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità. Percezione: fatica muscolare e respiro pesante. Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.
INTERMEDIO	70–80% 133–152 bpm	10–40 minuti	Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza. Percezione: respirazione costante, controllata, rapida. Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.
LEGGERO	60–70% 114–133 bpm	40–80 minuti	Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo. Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso. Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per sessioni di allenamento di recupero durante la stagione delle gare.
MOLTO LEGGERO	50–60% 104–114 bpm	20–40 minuti	Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero. Percezione: molto sopportabile, poco sforzo. Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.

FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età). Esempio: 30 anni, 220–30=190 bpm.

L'allenamento nella **zona di frequenza cardiaca 1** viene praticato a un'intensità molto bassa. Il principio basilare dell'allenamento è che le prestazioni aumentano durante il recupero dopo uno stimolo allenante, non durante l'allenamento stesso. Accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

La **zona di frequenza cardiaca 2** sviluppa la capacità di resistenza, una parte essenziale di qualsiasi

programma di allenamento. Le sessioni di allenamento in questa zona sono leggere e aerobiche. L'allenamento di lunga durata in questa zona leggera provoca un efficace dispendio di energie. I progressi richiedono costanza.

La potenza aerobica aumenta nella **zona di frequenza cardiaca 3**. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle zone di intensità 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella zona di intensità 3 può, ad esempio, prevedere fasi di ripetute seguite da fasi di recupero. L'allenamento all'interno di questa zona è particolarmente efficace per migliorare l'efficienza della circolazione sanguigna nel cuore e nei muscoli scheletrici.

Se l'obiettivo è la competizione a livello agonistico, è necessario allenarsi nelle **zone di frequenza cardiaca 4** e **5**. In queste zone, l'allenamento è anaerobico, con fasi ripetute di massimo 10 minuti. Più brevi sono le fasi ripetute, maggiore è l'intensità. È importantissimo osservare periodi di recupero sufficienti tra gli intervalli. Lo schema di allenamento nelle zone 4 e 5 è concepito per produrre prestazioni agonistiche.

Le target zone di frequenza cardiaca Polar possono essere personalizzate utilizzando un valore FC_{max} misurato in laboratorio o eseguendo un test sul campo per misurare il valore. Quando ci si allena in una target zone di frequenza cardiaca, è opportuno cercare di utilizzare l'intera zona. La zona centrale rappresenta il migliore obiettivo. Tuttavia, non è necessario mantenere la frequenza cardiaca costantemente e precisamente a tale livello. La frequenza cardiaca si adatta gradualmente all'intensità dell'allenamento. Ad esempio, quando si passa dalla target zone di frequenza cardiaca 1 alla 3, il sistema circolatorio e la frequenza cardiaca si regolano in 3-5 minuti.

La frequenza cardiaca risponde all'intensità dell'allenamento in base a parametri come la forma fisica e i livelli di recupero, nonché a fattori ambientali. È importante prestare attenzione alle sensazioni soggettive di affaticamento e regolare il programma di allenamento di conseguenza.

Variabilità della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca varia ad ogni singolo battito cardiaco. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è la variazione tra i battiti cardiaci successivi, denominati anche intervalli R-R.

Il valore HRV indica le fluttuazioni della frequenza cardiaca rispetto alla frequenza cardiaca media. Una frequenza cardiaca media di 60 battiti al minuto (bpm) non implica che l'intervallo tra i singoli battiti cardiaci successivi corrisponda esattamente a 1,0 sec; potrebbe invece fluttuare/variare da 0,5 sec a un massimo di 2,0 sec.

Il valore HRV viene influenzato dalla capacità aerobica. In un cuore sano in buone condizioni, il valore HRV a riposo è in genere elevato. Altri fattori che influiscono sul valore HRV sono l'età, i fattori genetici, la postura del corpo, l'orario del giorno e lo stato di salute generale. Durante l'attività fisica, il valore HRV si riduce man mano che la frequenza cardiaca e l'intensità dell'allenamento aumentano. Inoltre, il valore HRV tende a ridursi durante i periodi di stress mentale.

Il valore HRV viene regolato dal sistema nervoso autonomo. L'attività parasimpatica riduce la frequenza

cardiaca e aumenta il valore HRV, mentre l'attività simpatica aumenta la frequenza cardiaca e riduce il valore HRV.

Il valore HRV viene utilizzato per le funzioni OwnIndex e OwnOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

La funzione Polar ZoneOptimizer adotta questo principio, perché consiglia un allenamento ad intensità inferiore quando si rileva una riduzione nella variabilità della frequenza cardiaca e un allenamento ad intensità più elevata quando si rileva una variabilità della frequenza cardiaca maggiore. Offre inoltre un riscontro sullo stato fisiologico quotidiano (buono/normale/basso) in relazione alla quantità di variabilità della frequenza cardiaca rilevata in rapporto alle misurazioni precedenti.

Vantaggi della funzione ZoneOptimizer

Ciascuna Sport Zone offre una risposta fisiologica diversa, come descritto brevemente in Sport Zone Polar (pagina 40). La misurazione tiene in considerazione lo stato fisiologico attuale e le modifiche dei valori Sport Zone, in modo da poter ottenere in modo certo la stessa risposta fisiologica quando ci si allena in Sport Zone specifiche in giorni diversi. Ciò significa che quando ci si allena in Sport Zone ottimizzate, l'intensità di allenamento viene regolata in modo da corrispondere allo stato fisiologico quotidiano del proprio corpo.

Misurazione ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer consiglia un allenamento ad intensità inferiore quando si rileva poca variabilità della frequenza cardiaca e un allenamento ad intensità elevata quando si rileva maggiore variabilità della frequenza cardiaca ad una determinata frequenza cardiaca. Offre, inoltre, un riscontro dei propri limiti attuali (più elevati, normali o più bassi del livello normale) in rapporto alle misurazioni precedenti. Si può ottenere un riscontro del proprio stato fisiologico giornaliero prestando attenzione alla velocità e alla facilità di esecuzione dell'allenamento alla frequenza cardiaca raccomandata.

La determinazione del limite della target zone viene effettuata in tre fasi. La determinazione di ZoneOptimizer richiede 10 minuti al massimo.

Azione	Frequenza cardiaca in battiti al minuto	Durata	Come si ottiene
Mantenere la frequenza cardiaca tra 70 e 100 battiti al minuto.	70 - 100 bpm	Minimo di 2 minuti	Stare fermi o allenarsi con un'intensità estremamente leggera, ad esempio camminando lentamente.
Aumentare gradualmente la frequenza cardiaca da 100 a 130 battiti al minuto durante i due minuti.	100 - 130 bpm	Minimo di 2 minuti	Camminare a passo svelto o pedalare/correre a bassa intensità durante il riscaldamento.
Aumentare gradualmente la frequenza cardiaca oltre 130 battiti al minuto.	130 bpm <	Minimo di 30 secondi, 6 minuti al massimo	Aumentare gradualmente la frequenza cardiaca e continuare come pianificato.

Fasi di misurazione

1. **Preparazione alla sessione di allenamento: elevata variabilità della frequenza cardiaca.** Poiché in questa fase è ancora molto presente la variabilità della frequenza cardiaca, è facile rilevare le variazioni quotidiane. In cifre assolute, questo indica una frequenza cardiaca corrispondente a 70-100 battiti al minuto.

2. **Riscaldamento: aumento graduale della frequenza cardiaca e calo della variabilità della frequenza cardiaca.** Durante questa fase, la variabilità della frequenza cardiaca inizia a calare e il corpo si prepara ad intensità più elevate. In cifre assolute, questo indica una frequenza cardiaca corrispondente a 100-130 battiti al minuto.
3. **Stabilizzazione della variabilità della frequenza cardiaca.** Questa è la fase di allenamento in cui la variabilità della frequenza cardiaca si stabilizza ai minimi livelli. I limiti delle zone di frequenza cardiaca vengono regolati quando si stabilizza la variabilità della frequenza cardiaca. La variazione della frequenza cardiaca si stabilizza a circa 130 battiti al minuto o oltre.

La guida ZoneOptimizer adopera normalmente cifre assolute (70-100-130 battiti al minuto), ma le cifre superiori possono cambiare se la FC_{max} è molto bassa. Il limite superiore della seconda fase, che di norma corrisponde a 130 battiti al minuto, viene limitato in modo che non superi il 75% di FC_{max}. Questa operazione viene eseguita senza alcuna azione da parte dell'utente.

ZoneOptimizer adopera varie durate di Fase 1 (preparazione alla sessione di allenamento, frequenza cardiaca di 70-100 battiti al minuto) e Fase 2 (riscaldamento, frequenza cardiaca di 100-130 battiti al minuto). La durata minima raccomandata per ottenere una determinazione corretta dei limiti è di 2 minuti in Fase 1, 2 minuti in Fase 2 e tra mezzo minuto e sei minuti al massimo in Fase 3.

La funzione ZoneOptimizer è progettata per persone in buone condizioni di salute. Alcune condizioni di salute possono causare l'impossibilità di determinare i limiti ZoneOptimizer in base alla variabilità della frequenza cardiaca o fornire obiettivi di intensità inferiori. Tali condizioni comprendono ipertensione, aritmia cardiaca e alcuni farmaci.

Frequenza cardiaca massima

La frequenza cardiaca massima (FC_{max}) è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. È un valore individuale e dipende dall'età, da fattori ereditari e dal livello di forma fisica. Inoltre, potrebbe variare in base al tipo di sport praticato. La FC_{max} è utilizzata per indicare l'intensità dell'allenamento.

Determinazione della frequenza cardiaca massima

La FC_{max} può essere determinata in diversi modi.
- Il modo più preciso consiste nel misurare clinicamente la FC_{max} generalmente su un tapis roulant impostato al massimo o praticando una prova sotto sforzo massimale su cicloergometro, sotto la supervisione di un cardiologo o di un fisiologo.
- È inoltre possibile determinare la FC_{max} praticando una prova su campo insieme a un partner di allenamento.
- La FC_{max} può inoltre essere stimata utilizzando la formula: 220 - età, sebbene alcuni studi abbiano dimostrato che questo metodo non è di precisione assoluta, specialmente per le persone più anziane e per gli atleti che si sono mantenuti in allenamento per diversi anni.

Se sono stati praticati allenamenti intensi nelle ultime settimane e si è certi di poter raggiungere in completa sicurezza la frequenza cardiaca massima, è possibile sottoporsi a una prova per determinare da soli la FC_{max}. Si consiglia che un compagno di allenamento segua la prova. In caso di dubbi, consultare un medico prima di sottoporsi alla prova.

Di seguito viene riportato un esempio di una prova semplice.

Passaggio 1: riscaldarsi per circa 15 minuti su una superficie piatta, fino a portarsi all'andatura di allenamento consueta

Passaggio 2: scegliere una collina o una scalinata che richiede più di 2 minuti per la salita. Risalire la collina o le scale una volta, ad un'andatura che si è in grado di mantenere per 20 minuti. Ritornare alla base della collina o della scalinata.

Passaggio 3: risalire nuovamente la collina o le scale, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 3 chilometri. Prendere nota del valore massimo raggiunto per la frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima corrisponde a un valore superiore di circa 10 battiti al valore annotato.

Passaggio 4: ridiscendere la collina, lasciando scendere la frequenza cardiaca di circa 30-40 battiti al minuto.

Passaggio 5: risalire nuovamente la collina o le scale, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 1 minuto. Cercare di risalire per metà la collina o le scale. Prendere nota del valore massimo raggiunto per la frequenza cardiaca. In questo modo si arriva in prossimità della frequenza cardiaca massima. Utilizzare tale valore come frequenza cardiaca massima per impostare le zone di allenamento.

Passaggio 6: accertarsi di praticare un buon defaticamento, per un minimo di 10 minuti.

Cadenza della corsa e lunghezza della falcata

La cadenza* è il numero di volte al minuto che il piede con il sensore da scarpa* tocca il suolo.

La lunghezza della falcata* è la lunghezza media di un passo. Si tratta della distanza tra il piede destro e sinistro quando toccano il suolo.

Velocità corsa = 2 * lunghezza falcata * cadenza

Vi sono due modi per correre più veloce: muovere le gambe a una cadenza superiore o muoversi a passi più lunghi.

I corridori elite di lunga distanza in genere corrono con una cadenza elevata, pari a 85-95. In salita, i valori della cadenza generalmente sono più bassi, mentre in discesa sono più alti. I corridori adattano la lunghezza della falcata per guadagnare velocità: la lunghezza della falcata aumenta con l'aumentare della velocità.

Tuttavia uno tra gli errori più comuni dei principianti è di esagerare nella falcata. La lunghezza della falcata più efficiente è quella più naturale: la lunghezza più confortevole. Per raggiungere una velocità più alta è necessario rafforzare i muscoli delle gambe in modo che possano consentire una falcata più lunga.

È inoltre opportuno lavorare per aumentare al massimo l'efficienza della cadenza. Non è semplice migliorare la cadenza, tuttavia, con un allenamento corretto, sarà possibile mantenerla costante per tutta la durata della corsa e aumentare al massimo le prestazioni. Per sviluppare la cadenza, è necessario allenare frequentemente il collegamento nervo-muscolo. Una sessione settimanale di allenamento di cadenza rappresenta un buon inizio. Si consiglia di includere lavori sulla cadenza nei restanti allenamenti settimanali. Sui percorsi di lunga distanza poco impegnativi, è possibile includere sporadicamente frazioni con cadenze più veloci.

Un ottimo modo per migliorare la lunghezza della falcata consiste nel praticare lavoro specificamente mirato alla forza, come la corsa in salita, la corsa sulla sabbia morbida, o la corsa sulle scale. Un periodo di allenamento di sei settimane che include lavoro sulla forza dovrebbe dare come risultato un sensibile miglioramento della lunghezza della falcata e, se combinato con lavoro mirato a migliorare la velocità delle gambe (come allenamenti con brevi falcate a una velocità di 5 km), dovrebbe consentire anche sensibili miglioramenti della velocità complessiva.

*Sensore da scarpa s3+ opzionale in uso.

Polar Running Index

Il Running Index rappresenta un modo semplice per monitorare le variazioni delle prestazioni. La prestazione (velocità/facilità con cui si corre ad una determinata andatura) è direttamente influenzata dalla capacità aerobica (VO_{2max}) e dall'economia della corsa (quanto il proprio fisico corre efficacemente) e il Running Index determina tale influenza. Registrando il valore Running Index nel tempo, è possibile monitorare i propri progressi. Un miglioramento implica che la corsa ad una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura risulta più veloce a un dato livello di sforzo. La funzione Running Index calcola questi miglioramenti. Il valore Running Index inoltre fornisce informazioni giornaliere sul livello delle prestazioni di corsa che possono variare da giorno a giorno.

Vantaggi del Running Index:

- evidenzia gli aspetti positivi delle corrette sessioni di allenamento alternate a giorni di riposo.

- esegue il monitoraggio dello sviluppo della forma fisica e delle prestazioni a diversi livelli di frequenza cardiaca - non solo durante le prestazioni massime.
- si può determinare la velocità di corsa ottimale confrontando i vari indici di corsa ottenuti in diversi tipi di sessioni di allenamento.
- agevola i progressi attraverso una migliore tecnica podistica e un miglior livello di forma fisica.

Il valore Running Index viene calcolato durante tutte le sessioni di allenamento in cui viene registrato il segnale della frequenza cardiaca e del sensore da scarpa s3+ o del sensore GPS G3/G5*, se sono applicabili i seguenti requisiti:

- la velocità deve essere pari o superiore a 6 km/h e la durata deve essere pari a minimo 12 minuti.
- la frequenza cardiaca deve essere di almeno il 40% RFC (frequenza cardiaca di riserva). La frequenza cardiaca di riserva è la differenza tra la frequenza cardiaca massima (FC_{max}) e la frequenza cardiaca a riposo ($FC_{a\ rip.}$)

  Esempio:
  una persona con FC_{max} pari a 190 bpm e $FC_{a\ rip.}$ pari a 60 bpm
  40% (190-60) + 60 = 112 bpm (la frequenza cardiaca deve essere almeno di 112 bpm)

Per ottenere un valore preciso per la frequenza cardiaca dell'allenamento, è necessario conoscere con precisione i valori FC_{max} e $FC_{a\ rip.}$ Quando si utilizza il valore FCmax stimato, i valori per la frequenza cardiaca degli allenamenti sono sempre stime.

Verificare che il sensore da scarpa sia calibrato. Il calcolo si avvia quando si comincia a registrare la sessione. Durante la sessione, è possibile fermarsi, ad esempio al semaforo, senza interrompere il calcolo.

Al termine, sul training computer viene visualizzato un valore Running Index e il risultato viene archiviato nella sezione File allenamento. Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente. Utilizzando il software, è possibile monitorare e analizzare i propri progressi per i valori Running Index nel tempo e a diverse velocità di corsa. Oppure, confrontare i valori di diverse sessioni di allenamento e analizzarli a breve e lungo termine.

Analisi a breve termine

Running Index	Livello prestazioni
< 30 - 30	Molto scarso
31-37	Scarso
38-44	Discreto
45-51	Medio
52-58	Buono
59-65	Ottimo
> 65	Eccellente

Possono esserci delle variazioni quotidiane nel valore Running Index dovute alle variazioni delle circostanze di corsa, ad esempio il terreno diverso, l'inclinazione del terreno, il vento o la temperatura esterna.

Analisi a lungo termine

I singoli valori Running Index consentono di determinare la riuscita nel percorrere certe distanze.

La seguente tabella indica i tempi che un corridore può ottenere per alcune distanze di riferimento. Utilizzare il proprio Running Index medio a lungo termine per l'interpretazione della tabella. **Questa stima è più precisa per coloro i cui valori Running Index sono stati registrati ad una velocità ed in circostanze di**

corsa simili alla distanza di riferimento.

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*Sensore da scarpa s3+ o sensore GPS G3/G5 opzionale obbligatorio.

Funzione Training Load (Carico di lavoro)

La funzione Carico di lavoro nella visualizzazione Calendario in polarpersonaltrainer.com indica in modo immediato il livello di impegno della sessione di allenamento e indica il tempo necessario per un recupero completo. Questa funzione indica inoltre se si è recuperato a sufficienza per la sessione successiva, consentendo di trovare il giusto equilibrio tra riposo e allenamento. Su polarpersonaltrainer.com è possibile controllare il carico di lavoro cumulativo, ottimizzare l'allenamento e monitorare i progressi.

La funzione Carico di lavoro prende in considerazione diversi fattori che influiscono sul carico di lavoro e il tempo di recupero, come la frequenza cardiaca durante l'allenamento, la durata dell'allenamento e fattori individuali quali sesso, età, altezza e peso. Il monitoraggio continuo del carico di lavoro e del recupero consentirà di riconoscere i limiti personali, evitare sovrallenamento o allenamento insufficiente e regolare l'intensità e la durata dell'allenamento in base ai propri obiettivi quotidiani e settimanali.

La funzione Carico di lavoro aiuta a controllare il carico di lavoro complessivo, ottimizzare l'allenamento e monitorare i progressi. Questa funzione consente di confrontare vari tipi di sessioni di allenamento e di trovare il giusto equilibrio tra riposo e allenamento.

Per ulteriori informazioni sulla funzione Carico di lavoro, consultare la Guida di polarpersonaltrainer.com.

13. INFORMAZIONI IMPORTANTI

Cura del prodotto

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il training computer Polar richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

Trasmettitore: scollegare il trasmettitore dall'elastico dopo ogni utilizzo. Risciacquare l'elastico sotto acqua corrente. Asciugare il trasmettitore con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Elastico: lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40°C o almeno ogni cinque utilizzi. In tal modo si garantisce una misurazione precisa e si incrementa la resistenza del sensore di frequenza cardiaca all'usura. Utilizzare un sacchetto di stoffa per il lavaggio. Non lasciare in ammollo l'elastico, non centrifugarlo, non stirarlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non utilizzare detergenti che contengano candeggina o ammorbidenti. Non introdurre mai il trasmettitore in lavatrice o asciugatrice!

Per ottimizzare la durata della batteria del del sensore di frequenza cardiaca, lavare e conservare separatamente elastico e sensore di frequenza cardiaca. Lavare l'elastico in lavatrice dopo un lungo periodo di non utilizzo e dopo gli allenamenti in piscina.

Conservare il training computer e i sensori in un luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido e non riporre in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Il training computer e il sensore di frequenza cardiaca possono essere utilizzati in attività acquatiche, poiché sono resistenti all'acqua. Gli altri sensori compatibili possono essere utilizzati sotto la pioggia, poiché sono resistenti all'acqua. Non esporre il training computer ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio.

Tenere puliti il training computer ed i sensori. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare il training computer o i sensori con un dispositivo di lavaggio a pressione. Pulirli con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarli con acqua pulita. Non immergerli in acqua. Asciugarli accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.

Evitare urti che potrebbero danneggiare il training computer ed i sensori.

Le temperature operative vanno da -10°C a +50°C.

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato per interventi diversi dalla sostituzione della batteria. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia Internazionale limitata Polar (pagina 55).

Per contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar più vicino, visitare il sito www.polar.fi/support ed i siti specifici di ogni Paese.

Registrare il proprio prodotto Polar sul sito http://register.polar.fi/ per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprie esigenze.

 Lo username dell'account Polar è sempre il proprio indirizzo e-mail. Gli stessi username e password sono validi per la registrazione del prodotto Polar, per polarpersonaltrainer.com, per il forum di discussione Polar e per la registrazione alla newsletter.

Sostituzione delle batterie

Il training computer RCX3 e il trasmettitore WearLink® W.I.N.D. dispongono entrambi di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire attentamente le istruzioni del capitolo Sostituire le batterie da soli.

Non è possibile sostituire le batterie dei sensori di velocità e cadenza. Polar ha progettato i sensori di velocità e cadenza sigillati in modo da ottimizzare la longevità e l'affidabilità meccanica. I sensori contengono batterie a lunga durata. Per acquistare nuovi sensori, rivolgersi al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato o al rivenditore di fiducia.

Per informazioni sulla batteria del sensore da scarpa s3+, del sensore GPS G5 Polar o del sensore GPS G3 Polar W.I.N.D., consultare il manuale d'uso del prodotto in questione.

Prima di sostituire la batteria, osservare quanto segue:

- L'indicatore di batterie esaurite viene visualizzato quando resta il 10 - 15% della capacità delle batterie.
- Prima di sostituire la batteria, trasferire tutti i dati dall'RCX3 a polarpersonaltrainer.com per evitare la perdita di dati. Per ulteriori informazioni, consultare Trasferimento dei dati (pagina 27).
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria.
- In condizioni climatiche rigide, potrebbe apparire l'indicatore di batterie esaurite per poi scomparire con l'aumento della temperatura.
- La retroilluminazione ed il suono vengono automaticamente disattivati quando viene visualizzato l'indicatore di batterie esaurite. Tutti gli allarmi impostati prima della visualizzazione dell'indicatore di batterie esaurite rimarranno attivi.

Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

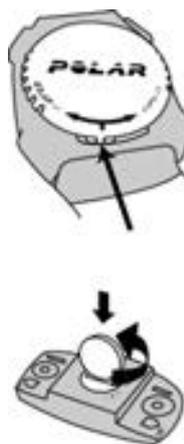
Sostituire le batterie da soli

Per sostituire personalmente le batterie del training computer e del sensore di frequenza cardiaca, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito:

Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti i set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili anche presso il sito www.shoppolar.com.

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto su entrambi i poli con strumenti in metallo, quali pinze, che conducono l'elettricità. Ciò potrebbe cortocircuitare la batteria, riducendone la vita utile. Di solito, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma ne riduce la capacità e la durata.

Sostituzione della batteria del training computer

1. Per aprire il coperchio della batteria, utilizzare lo strumento fornito. Posizionare lo strumento in modo che entri correttamente nella parte superiore del coperchio posteriore e ruotarlo da CHIUSO ad APERTO. Rimuovere il coperchio.
2. Sollevare ed estrarre con cura la batteria. Prestare attenzione a non danneggiare l'elemento sonoro di metallo o le scanalature. Inserire la batteria nuova con il lato positivo (+) rivolto verso l'esterno.
3. Chiudere il coperchio con lo strumento fornito e immettere di nuovo le impostazioni di base.

Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca

1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su APERTO.

2. Inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per assicurare l'impermeabilità.
3. Premere di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usare la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CHIUSO.

Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione.

Modalità risparmio energia

La modalità risparmio energia è attivata per impostazione predefinita.

Di notte, tra le 24:00 e le 6:00/le 12:00 e le 6:00, il display del training computer viene spento automaticamente. In questo lasso di tempo, la funzione AutoSync non viene attivata. Per uscire dalla modalità di risparmio energia, premere un pulsante qualsiasi. Dopo cinque minuti, il display torna alla modalità di risparmio energia.

La modalità di risparmio energia non viene attivata durante la registrazione della sessione di allenamento.

È possibile modificare il periodo di tempo durante il quale la modalità di risparmio energia è attivata nel software WebSync in base al proprio programma di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare la Guida di WebSync.

Durata della batteria dell'RCX3

La durata media della batteria del training computer RCX3 è di 7-8 mesi e dipende dalle funzioni e dai sensori utilizzati. I suggerimenti di seguito consentiranno di prolungare la durata della batteria.

Per ottenere 8 mesi di durata della batteria, utilizzare le seguenti impostazioni nel training computer:

- Disattivare AutoSync in **MENU** > **Connessione** > **AutoSync** > **Off**.
- Disattivare il sensore GPS in **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** se non si necessita dei dati relativi a velocità, distanza o posizione.

Precauzioni

Il training computer Polar visualizza gli indicatori delle prestazioni. Tale strumento indica il livello e l'intensità dello sforzo fisiologico durante l'allenamento Misura frequenza cardiaca, velocità e distanza quando si pedala con un sensore di velocità Polar CS W.I.N.D. Misura inoltre velocità e distanza quando si corre con un sensore da scarpa Polar s3+ o con un sensore GPS G5 Polar/sensore GPS G3 Polar W.I.N.D. Il sensore di cadenza Polar CS W.I.N.D. è stato concepito per calcolare la cadenza durante l'uso in bicicletta. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il training computer Polar non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

Interferenze durante l'allenamento

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

Si possono verificare disturbi accanto a dispositivi elettrici. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante l'allenamento con il training computer. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, adottare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere il sensore di frequenza cardiaca dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare il training computer fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense di fronte alla console centrale, provare a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente il sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantenere il training computer in un'area priva di interferenze.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

Per ulteriori informazioni, consultare www.polar.fi/support.

Riduzione dei rischi durante l'allenamento

L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai mai avuto problemi di ipertensione o hai rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. **Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurne l'intensità.**

Nota! I portatori di pace-maker possono utilizzare i training computer Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati in Informazioni tecniche (pagina ?). Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al sensore di frequenza cardiaca, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire un funzionamento corretto.

La sicurezza dell'utente è importante per noi. La forma del sensore da scarpa s3+* è progettata in modo da evitare che si impigli. In ogni caso, fare attenzione quando si corre con il sensore da scarpa nella boscaglia.

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza profumo o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il training computer o il sensore di frequenza cardiaca.

Uso del training computer RCX3 in acqua: il training computer è resistente all'acqua. Tuttavia, la misurazione della frequenza cardiaca non funziona nell'acqua. È possibile usare il training computer sott'acqua come orologio, ma non come strumento subacqueo. Per mantenere l'impermeabilità, non

premere i pulsanti del training computer sott'acqua. Anche l'uso del training computer in caso di eccessiva pioggia potrebbe causare interferenze.

Informazioni tecniche

Training computer

Durata batteria:	In media 8 mesi se si utilizza solo il sensore di frequenza cardiaca e ci si allena in media 1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana. In media 7,5 mesi se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca e un altro sensore e ci si allena in media 1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana. In media 7 mesi se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca e due altri sensori e ci si allena in media 1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana. La durata della batteria è stata calcolata presumendo che la modalità di risparmio energia fosse attiva.
Tipo batteria:	CR 2025
Guarnizione batteria:	Silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10° C a +50° C
Materiali del training computer:	Lente PMMA con rivestimento duro sulla superficie superiore, ABS+GF per la struttura del training computer, parti metalliche in acciaio inossidabile
Materiale del cinturino dell'unità da polso e della fibbia:	Poliuretano (TPU)/silicone, acciaio inossidabile
Precisione orologio:	Superiore a ± 0,5 secondi al giorno a una temperatura di 25° C/ 77° F.
Precisione del cardiofrequenzimetro:	± 1% o 1 battito al minuto, vale l'errore maggiore. La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-127 km/h (quando si misura la velocità con il sensore da scarpa s3+ o il sensore di velocità CS) 0-400 km/h (quando si misura la velocità con il sensore GPS G5/G3)
Impermeabilità:	30 m (adatto per bagni e nuoto)

Valori limite del training computer

Numero massimo di file:		99
Tempo massimo registrato in un file:		99 h 59 min 59 s
Tempo massimo registrato in un file con diverse combinazioni del sensore:		
	Frequenza cardiaca	99
	Frequenza cardiaca + sensore da scarpa	26
	Frequenza cardiaca + sensore GPS	15
	Frequenza cardiaca + sensore di velocità CS	32
	Frequenza cardiaca + sensore di cadenza CS	61
	Frequenza cardiaca + sensore da scarpa + sensore GPS	14
	Frequenza cardiaca + sensore GPS + sensore di velocità CS	15
	Frequenza cardiaca + sensore GPS + sensore di cadenza CS	14
	Frequenza cardiaca + sensore di velocità CS + sensore di cadenza CS	26
	Frequenza cardiaca + sensore GPS + sensore di velocità CS + sensore di cadenza CS	14
	Sensore da scarpa	32
	Sensore da scarpa + sensore GPS	15
	Sensore GPS	17
	Sensore GPS + sensore di velocità CS	17
	Sensore GPS + sensore di cadenza CS	15
	Sensore GPS + sensore di velocità CS + sensore di cadenza CS	15

	Sensore di velocità CS	40
	Sensore di cadenza CS	99
	Sensore di velocità CS + sensore di cadenza CS	32
	Il training computer memorizza i dati in intervalli di cinque secondi.	
Numero massimo di lap registrati in una sessione di allenamento:		99
Numero massimo di autolap registrati in una sessione di allenamento:		99
Distanza totale:		99999,99 km
Durata totale:		9999 h 59 min 59 s
Calorie totali:		999.999 kcal
Totale file di allenamento:		65535

Sensore di frequenza cardiaca

Durata della batteria del trasmettitore WearLink® W.I.N.D.:	In media 2000 ore di utilizzo
Tipo batteria:	CR2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0, in silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +40°C
Materiale trasmettitore:	Poliammide
Materiale elastico:	Poliuretano/poliammide/poliestere/elastan/nylon
Impermeabilità:	30 m (adatto per bagni e nuoto). Il trasmettitore WearLink W.I.N.D. non misura la frequenza cardiaca in acqua.

Il training computer Polar RCX3 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Tecnologia OwnIndex® per Fitness Test.
- Calcolo calorie personali OwnCal®.

Software Polar WebSync e Polar DataLink™

Requisiti di sistema:	Sistema operativo: Microsoft Windows XP/Vista/7 o Mac OS X 10.5 (Intel) o più recente Connessione Internet Porta USB libera per DataLink

Impermeabilità

La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20ºC). In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di impermeabilità
Resistenza all'acqua IPX7	Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.
Impermeabilità	Non adatto per il nuoto. Protezione contro pioggia, sudore, gocce d'acqua, ecc. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.
Resistenza all'acqua 30 m/50 m	Adatto per bagni e nuoto.
Resistenza all'acqua 100 m	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole).

Domande frequenti

Cosa fare se...

...Viene visualizzato il simbolo della batteria e il messaggio Batteria scarica?

L'indicatore di batteria scarica rappresenta generalmente il primo segnale di esaurimento delle batterie. Tuttavia, in condizioni climatiche rigide, tale indicatore potrebbe essere visualizzato. L'indicatore scompare non appena si ritorna in condizioni di temperatura normale. Quando viene visualizzato questo indicatore, il training computer emette un suono e la retroilluminazione viene disattivata automaticamente. Per ulteriori informazioni sulla sostituzione della batteria, consultare Informazioni importanti (pagina 48).

...Ci si perde all'interno del menu?

Tenere premuto BACK (INDIETRO) fino a visualizzare l'ora.

...I pulsanti non producono alcuna operazione?

Resettare il training computer premendo contemporaneamente tutti i pulsanti per due secondi finché sullo schermo non appaiono delle cifre. Una volta eseguito il reset, premere un pulsante qualsiasi, selezionare la lingua e impostare data e ora in Impostazioni di base. Tutte le altre impostazioni vengono salvate. Saltare le altre impostazioni tenendo premuto BACK (INDIETRO).

....I valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente elevati o nulli (00)?

- Verificare che l'elastico del sensore di frequenza cardiaca non si sia allentato durante l'allenamento.
- Assicurarsi che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti al corpo.
- Assicurarsi che gli elettrodi dell'elastico del sensore di frequenza cardiaca siano inumiditi.
- Verificare che il sensore di frequenza cardiaca sia pulito. La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Per ulteriori informazioni, consultare Precauzioni (pagina 50).
- Se continuano a verificarsi letture irregolari della frequenza cardiaca nonostante lo spostamento dalla sorgente di disturbo, rallentare la velocità di corsa e controllare il polso manualmente. Se il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non ha conseguenze gravi, si consiglia di consultare il proprio medico.
- Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG. In tal caso, consultare un medico.

...Viene visualizzato Controlla sensore FC ed il training computer non è in grado di rilevare il segnale della frequenza cardiaca?

- Verificare che l'elastico del sensore di frequenza cardiaca non si sia allentato durante l'allenamento.
- Assicurarsi che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano inumiditi.
- Assicurarsi che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano puliti e non danneggiati.

Se sono già stati svolti i controlli precedenti, il messaggio continua ad essere visualizzato e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, è possibile che la batteria del sensore di frequenza cardiaca sia esaurita. Per ulteriori informazioni, consultare Informazioni importanti (pagina 48).

...Viene visualizzato Calibrazione non riuscita?*

La calibrazione non è riuscita ed è necessario eseguirla di nuovo. Si verifica un errore di calibrazione se ci si sposta durante la procedura. Una volta raggiunta la distanza di lap, cessare di correre e rimanere fermi per effettuare la calibrazione. La gamma del fattore di calibrazione durante la calibrazione manuale è 0,500-1,500. Se si è definito il fattore di calibrazione al di sotto o al di sopra di questi valori, si verifica un errore di calibrazione.

*Sensore da scarpa s3+ richiesto.

Errore di determinazione di ZoneOptimizer?

- Assicurarsi che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano inumiditi.
- Verificare che l'elastico del sensore di frequenza cardiaca non si sia allentato durante l'allenamento.

- Verificare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano puliti e non danneggiati.
- Assicurarsi di aver seguito con cura le istruzioni.

Se sono già stati svolti i controlli precedenti, il messaggio continua ad essere visualizzato e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, è possibile che la batteria del sensore di frequenza cardiaca sia esaurita. Per ulteriori informazioni, consultare Informazioni importanti (pagina 48).

Garanzia Internazionale limitata Polar

- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale!**
- La presente Garanzia non copre la batteria, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa, della fascetta, della fascia elastica e del dispositivo Polar.
- La presente Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

La Garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato.

CE 0537

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 93/42/CEE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.fi/support.

Le informazioni normative sono disponibili sul sito www.polar.fi/support.

Per consultare la certificazione e il contrassegno di conformità specifiche per l'RCX3, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Impostazioni generali** e tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per due secondi.

La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie ed accumulatori.

Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

Clausola esonerativa di responsabilità

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto dai diritti immateriali di Polar Electro Oy, come definiti nei seguenti documenti: FI88972, DE4223657.6 A,FI9219139.8,FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Altri brevetti richiesti.

Prodotto da:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

ITA A 3/2012

INDICE